Dr MARTINE BALANDRAUX OLIVET

La méthode M.B.O.

pour maigrir sans régime

Manger
Bouger
Oublier les régimes

Flammarion

Nº d'édition : FT1493-02
ISBN : 2-0820-1493-2
Dépôt légal : février 2006
www.editions.flammarion.com

Dr MARTINE BALANDRAUX OLIVET

La méthode M.B.O.

pour maigrir sans régime

Flammarion

Sommaire

Avant-propos

Savez-vous d'où viennent les recommandations sur l'alimentation données par les diététiciennes, les médecins nutritionnistes, ou diffusées dans les livres ou journaux sérieux ? Ces recommandations sont le résumé des résultats d'énormes études scientifiques menées par des chercheurs sur des échantillons de population comprenant plusieurs centaines, parfois plusieurs milliers d'individus. Lors de ces études, les chercheurs mettent en évidence des relations entre certains comportements alimentaires et des troubles physiques. Par exemple, ceux d'entre nous qui consomment le plus de graisses saturées sont ceux qui auront le risque le plus élevé de faire un infarctus du myocarde. Les chercheurs publient leurs résultats dans des journaux scientifiques lus par les médecins et spécialistes en nutrition qui communiquent à leur tour ces recommandations à leurs patients. Un régime est mis en place avec des objectifs et une surveillance. Or, le plus souvent l'échec est au bout de tous ces efforts. Pourquoi ? Les patients se contraignent quelque temps à ces régimes ou menus idéaux, mais peu s'y tiennent au-delà de quelques semaines. L'arrêt des contraintes s'accompagne d'une reprise de poids, souvent avec un excédent de kilos par rapport au poids de départ. Il est désormais connu du monde scientifique qu'un changement alimentaire ne sera un véritable succès que s'il est maintenu pendant au moins deux ans et accompagné d'une augmentation de l'activité physique. La plupart d'entre vous sont déjà horrifiés : « Deux ans de régime, c'est impossible ! Faire du sport, je n'ai pas le temps », et vous avez bien raison. Vous plier à des schémas alimentaires et à des exercices qui ne correspondent pas à vos habitudes risque fort de vous lasser rapidement et d'abattre l'enthousiasme des plus déterminés d'entre vous. Le relâchement des efforts sera proportionnel à votre déception et à votre reprise de poids. Appliquer les mêmes recommandations à tous, sur un même

mode, ne peut PAS fonctionner. L'être humain est avant tout variable dans ses goûts et ses habitudes.

Alors, quelle est la solution ? Personnaliser les modifications afin de mettre en place, peu à peu, une alimentation et une activité physique spécifiques pour chacun, collant au plus près à vos goûts et à vos rythmes de vie. Pour cela, la méthode MBO s'inspire directement des techniques utilisées en recherche scientifique. La première étape consiste à évaluer votre alimentation et votre activité physique. Le diagnostic des habitudes, des bons aspects et des erreurs commises, est une étape essentielle. À partir des résultats obtenus, les habitudes vont être modifiées lentement, point par point, en ajoutant des aliments avant d'en enlever, en prévoyant 5 minutes de marche de temps à autre. Comme un sculpteur patient qui souhaite modeler des formes parfaites, la méthode MBO vous permettra de façonner votre mode de vie idéal et par là votre corps, au mieux de sa santé et de son apparence.

La méthode MBO se déroule sur six mois. Elle vous guide précisément pendant les trois premiers mois puis vous laisse plus d'initiatives les mois suivants. Pour certains, le livre seul, très didactique, suffira à adopter ce changement de vie si bénéfique. Pour d'autres, le soutien d'un professionnel de santé (auquel ce livre est aussi dédié) sera d'un apport précieux. Enfin, il ne faut pas minimiser le fait que des échecs persisteront, même avec cette méthode. La raison principale est que notre manière de manger a très souvent des origines émotionnelles. Seule une prise en charge psychothérapeutique peut alors permettre de changer sans remplacer le trouble du comportement alimentaire et ses conséquences (dont le surpoids) par un autre trouble de comportement aux conséquences peut-être plus néfastes (prise médicamenteuse, tabagisme, agressivité ou dépression...).

Introduction

Pourquoi ce livre ?

Identifier les vraies erreurs

Peut-être parce que se nourrir est la chose la plus commune qui soit, peut-être à cause de l'abondance d'informations (livres, émissions TV, etc.) sur le sujet, une large partie du grand public pense savoir en quoi consiste une bonne alimentation, pour être mince et en forme. Effectivement, ces grands principes sont souvent connus. Ils sont parfois décourageants lorsqu'ils paraissent trop éloignés de notre quotidien. Mais le plus gros obstacle nous séparant de l'alimentation idéale est ailleurs : nous ne nous rendons pas vraiment compte de ce que nous mangeons tous les jours. Nous commettons donc des erreurs importantes *sans nous en apercevoir*. La première étape pour manger mieux est donc d'évaluer son alimentation pour identifier ses erreurs et pouvoir les corriger. Là réside une des originalités de ce livre, qui propose une méthode simple, à la portée de tous, mais très sérieuse, inspirée d'études scientifiques actuelles. Les informations tirées de votre carnet de bord alimentaire seront traduites en une image facilement interprétable qui vous guidera vers les modifications nécessaires de votre alimentation. Selon le même principe, vous évaluerez votre activité physique pour savoir comment la modifier peu à peu, de façon adaptée à votre vie quotidienne et en respectant vos préférences.

Après douze années de vie professionnelle consacrée à la recherche sur la nutrition et l'activité physique, j'ai ressenti le besoin de partager les connaissances les plus concrètes, les plus porteuses de bien-être. C'est ainsi que j'ai ouvert un cabinet proposant des programmes « nutrition-activité physique » et

que ce livre a vu le jour. Les principes de ce programme y sont expliqués pour que chaque personne qui le souhaite puisse modifier au mieux la façon dont elle mange et dont elle bouge afin de bénéficier d'une meilleure santé et d'une silhouette harmonieuse. Certains n'y parviendront pas seuls, ils auront besoin de l'aide d'un professionnel. C'est normal, modifier ses habitudes de vie n'est pas une chose aisée. Cependant, j'espère que ce livre leur permettra de comprendre les bases nécessaires à ce changement et les motivera pour les étapes suivantes. Les professionnels de la santé pourront aussi y trouver des idées et utiliser la méthode simple mais efficace de l'évaluation, puis de la modification, de l'alimentation et de l'activité physique.

Nutrition et activité physique sont indissociables

Cela a été clairement démontré : pour améliorer sa santé, pour retrouver et maintenir un poids idéal, il faut prendre en compte l'alimentation *et* l'activité physique. Pourtant, encore nombreux sont ceux qui entreprennent des « régimes » alimentaires pour perdre du poids sans pour autant modifier la façon dont leur corps bouge – ou ne bouge pas – au quotidien. Ils « courent » forcément à l'échec. Il ne viendrait à l'idée de personne de mettre la meilleure essence possible dans sa voiture sans prendre soin du moteur ni régler le ralenti. Il serait dommage aussi d'entretenir une mécanique parfaite puis de mettre du diesel dans un moteur prévu pour du supercarburant. De la même façon, notre corps est prêt à nous offrir d'innombrables possibilités de mouvement et de bien-être, à condition que nous l'utilisions correctement et que nous le nourrissions selon ses besoins. L'utiliser correctement signifie fuir la sédentarité, fléau numéro un des pays occidentaux d'aujourd'hui. Il n'est pas nécessaire de devenir un grand sportif, même si faire du sport est une activité très recommandable. Ne plus être sédentaire signifie simplement réapprendre à utiliser son corps, ses jambes, ses bras, pour se mouvoir, aller d'un point à un autre. Cela a l'air simple, mais implique en réalité de profondes modifications d'habitudes de vie. Or,

changer d'habitudes nécessite à la fois une réelle détermination, un grand investissement psychologique, et un programme de longue haleine mis en place sur plusieurs mois. Le principe vaut aussi pour les changements d'habitudes alimentaires. Si depuis notre plus tendre enfance nous mangeons d'une manière trop grasse, trop riche, pauvre en fruits et légumes, il faudra plusieurs mois pour corriger peu à peu ces habitudes alimentaires afin d'en prendre d'autres que l'on suivra avec plaisir, tout au long de sa vie.

La méthode proposée ici n'est pas un régime. Elle a pour but de changer définitivement votre alimentation, sans complément alimentaire, sans prise médicamenteuse, sans produits de remplacement. Le but est que vous trouviez du plaisir à vous nourrir naturellement, abondamment, plaisir des papilles et plaisir de la tête, tout en faisant du bien à votre corps. J'espère que ce livre sera un allié fidèle de votre forme et de votre plaisir.

Alors, mangez, bougez, et oubliez les régimes !

Alimentation : bienfait ou poison ?

La dose produit l'effet

Une pincée de provocation pour commencer ? L'idée est apportée sur un plateau par certains législateurs qui, récemment, imaginaient introduire une taxe sur des produits alimentaires potentiellement dangereux car trop riches en calories ou en graisses ! Choquant ? Abusif ? Un mal nécessaire ?... Les réactions ne se sont pas fait attendre ! Clairement, ce ne sont pas les aliments en eux-mêmes qui sont dangereux (à quelques exceptions près, nous y reviendrons plus loin), mais la manière dont on s'en sert. La notion est familière aux toxicologues : c'est la dose qui entraîne les effets toxiques des poisons. Il est effectivement possible de tomber malade par la nourriture, d'intoxiquer son corps. Ainsi, vous avez peut-être

dans votre entourage des personnes qui ont un taux de cholestérol très élevé et qui ne comprennent pas pourquoi. Or, un taux élevé de cholestérol dans le sang augmente considérablement le risque de survenue de maladies coronariennes comme l'infarctus du myocarde. C'était le cas d'un de mes confrères et ami. Se décrivant lui-même comme plutôt sportif avec une alimentation « saine », il fut grandement surpris de découvrir lors d'un bilan de santé que son taux de cholestérol total dépassait très largement le seuil recommandé. L'évaluation de son alimentation selon la méthode MBO suivie d'un simple rééquilibrage (diminution des fromages, qu'il consommait tous les jours, et augmentation des fruits) a suffi à corriger son taux de cholestérol sanguin, sans le moindre médicament. Nous connaissons tous des personnes qui s'étonnent d'avoir un surpoids très important, avec les inconvénients que cela peut entraîner pour leur santé (diabète, tension artérielle trop élevée, problèmes articulaires, etc.), et qui ne comprennent pas pourquoi puisqu'elles mangent « peu ». Certaines ingurgitent en fait de grandes quantités de nourriture sans même s'en rendre compte. D'autres grignotent toute la journée des produits riches en graisses cachées ou à indice glycémique élevé, en culpabilisant et sans jamais satisfaire complètement leur faim. Comment en sont-elles arrivées là ? Comment se rendre compte de ses erreurs ? Quels sont les liens entre notre alimentation et notre santé ? Nous allons essayer de répondre en partie à ces questions.

Dès le berceau

L'alimentation est la chose la plus naturelle qui soit. Dès sa naissance, le bébé est attiré par le sein de sa maman. Dans la plupart des maternités on a désormais bien compris l'importance de ce premier contact entre la maman et son nouveau-né, importance affective, mais aussi alimentaire. Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson : riche en anticorps protecteurs, parfaitement équilibré en nutriments, donné à température et en quantité idéales. Il est donc primordial que le bébé puisse en bénéficier quand cela est possible, et tout aussi primordial, nous

le savons maintenant, qu'il soit nourri *à la demande*. Dans ses toutes premières heures, dans ses tout premiers jours, l'enfant sait exactement quand il a besoin du lait maternel. Essayer de régler l'allaitement ne peut que nuire à la mise en place de ses capacités à ressentir la faim, la soif, et leur corollaire, la satiété. De plus, si l'on écoute l'enfant, il demandera le sein de façon fréquente, toutes les deux ou trois heures au début. Ces fréquences élevées permettent de stimuler la lactation. À l'inverse, imposer des horaires et limiter la fréquence des tétées peut aboutir à une production de lait insuffisante. Dans nos pays riches, toutes les femmes peuvent avoir assez de lait puisque le lait est fabriqué en fonction de la demande. Ne pas avoir assez de lait signifie généralement que la stimulation n'est pas assez fréquente. Le sein est un peu comme une pompe. Plus on pompe et plus on tire de lait.

La mise en place des sensations de faim et satiété se poursuit dans les semaines et dans les mois qui viennent. Le mieux, dans cette première époque de vie de l'être humain, est de faire confiance à la nature pour ne pas dérégler ces mécanismes naturels. Arrivent ensuite les premiers repas, les premières petites purées et compotes. N'avez-vous jamais vu cette maman ou ce papa donnant à manger à leur bébé de six, huit ou douze mois, lui présentant avec insistance une cuillerée de purée dont l'enfant ne veut pas ? Au bout d'un moment, par lassitude, ou parce qu'on le distrait, le bébé finit par ouvrir la bouche. Ainsi dès leur plus jeune âge, certains enfants sont forcés de manger alors qu'ils n'ont pas faim. Voilà le moyen de détraquer leur système d'autorégulation de leurs besoins naturels. Faire goûter d'un aliment est positif, mais forcer à manger peut être délétère, surtout chez les tout-petits. Chaque parent peut s'interroger sur ses motifs quand il force son enfant à manger. Est-ce qu'il grandit mal ? Insuffisamment ? Si tel n'est pas le cas, pourquoi le forcer à manger ? Si vous avez l'impression que votre enfant ne mange pas assez et si cela vous inquiète, il ne faut pas hésiter à en parler au pédiatre. En revanche, le petit enfant qui joue peut oublier de boire et cela peut avoir des effets néfastes pour sa santé, en particulier quand il fait chaud, comme l'été ou dans les intérieurs surchauffés. Voilà la seule chose qu'il convient de lui rappeler régulièrement : ne pas oublier de boire de l'eau en

abondance, cette eau si vitale pour sa santé puisqu'elle représente 80 % du poids de son corps.

En résumé, laissons faire la nature afin de respecter les mécanismes réflexes qui amènent l'enfant à se nourrir. Simplement n'oublions pas que l'enfant, parfois trop pris dans ses jeux, peut oublier de boire suffisamment. Lui proposer régulièrement une petite bouteille appropriée à son âge, un biberon ou un verre d'eau peut lui être fort salutaire. Ainsi allons-nous peut-être éviter de voir se multiplier le nombre de ces enfants qui, déjà à l'âge de deux ou trois ans, présentent un surpoids et ne peuvent pas apprendre à marcher correctement, encore moins à courir, parce que leur corps est trop lourd pour leurs petites jambes et petits pieds. En cas de doute, le mieux est d'en parler et de demander conseil au pédiatre.

L'enfant, en grandissant, va subir d'autres pressions, familiales ou sociales. Ne vous a-t-on jamais dit, alors que vous n'aviez plus envie d'avaler une bouchée : « Mais voyons, il faut finir ton assiette, pense à ces enfants qui meurent de faim », ou bien « Si tu es sage, tu auras un bonbon », ou encore « Finis au moins ton steak, c'est le plus important » ? Vous avez ainsi pris l'habitude de vider votre assiette jusqu'à la dernière miette, de manger de la viande à chaque repas en négligeant les fruits et les légumes, de vous calmer avec des produits sucrés (bonbons, chewing-gums, chocolat) ou avec leur remplaçant, la cigarette. Malheureusement, tout cela n'a amélioré ni le problème de la faim dans le monde ni votre état de santé.

Habitudes, habitudes

De bonnes habitudes, comme la soupe de légumes chaude les soirs d'hiver, se sont perdues. D'autres habitudes plus récentes, apportées par la publicité, se sont installées. C'est le cas par exemple des biscuits trop gras et trop sucrés des goûters, qui ont peu à peu remplacé le bon pain et le chocolat. Se nourrir de plats prêts à consommer, souvent achetés en grande surface, est devenu banal pour nombre d'entre nous.

Ces plats, qui sont censés nous « faciliter » la vie, sont pauvres en vitamines naturelles et surchargés en graisses, sucres, sel... Que faire de toutes ces calories alors que depuis longtemps la majorité d'entre nous ne travaille plus dans les champs, mais passe ses journées assis devant un ordinateur ou dans un véhicule ? Il va falloir se débarrasser de toutes ces pressions, de toutes ces habitudes, pour retrouver les vrais besoins et les vrais plaisirs d'une alimentation saine et équilibrée, adaptée à une seule personne : vous !

Pourquoi tant de personnes en surpoids ou d'obèses ?

La composition de notre alimentation est plus importante encore que la quantité totale d'énergie consommée.

Les relations entre l'alimentation et la santé ont été largement démontrées ces dernières années dans de très nombreuses études scientifiques. Une immense « épidémie » d'obésité et de surpoids est en train de s'installer aux États-Unis et arrive en Europe. Elle touche non seulement les adultes, mais aussi les enfants et les adolescents. Elle est accompagnée par ces redoutables conséquences que sont le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardio-vasculaires, et d'autres problèmes moins dramatiques, mais pénibles et coûteux comme certaines pathologies articulaires et osseuses dues à la surcharge pondérale.

Comment en sommes-nous arrivés là ? Mangeons-nous vraiment trop ? Certaines études ont montré que l'apport calorique global ne progresse plus et que la proportion de graisses dans l'alimentation s'est stabilisée. Pourtant, l'incidence du surpoids et de l'obésité continue à augmenter. Nous sommes loin aujourd'hui des repas pantagruéliques décrits dans certains livres d'histoire ou des copieux menus de fêtes du début du XXe siècle.

Pourquoi sommes-nous trop gros, de plus en plus gros ? Il y a deux causes à ce stockage excessif de graisse :

1. La consommation d'une trop grande proportion d'aliments qui favorisent le stockage ;

2. La sédentarité qui diminue nos dépenses énergétiques, y compris celle de notre métabolisme de base (voir encadré). En d'autres termes, nous ne mangeons pas toujours trop, mais souvent trop sucré et trop gras et nous ne nous bougeons pas assez.

> Le métabolisme de base est la quantité d'énergie brûlée par notre corps au repos (quand on ne bouge pas). Cette quantité dépend du sexe, de l'âge, de la taille et du poids. Elle avoisine 1 kcal par minute. Plus la masse musculaire est importante, plus le métabolisme de base sera élevé.

Chacun de nous est particulier

Un autre concept est fondamental : il n'existe pas une alimentation unique idéale pour tous. Chacun de nous a des particularités dans sa vie de tous les jours, dans ses goûts, dans sa manière de vivre, de bouger, de travailler. L'alimentation idéale est celle qui, prenant en compte tous ces aspects, va vous permettre de rester mince et en bonne santé. C'est en suivant *votre* alimentation idéale que non seulement vous perdrez vos kilos en trop, mais en plus vous corrigerez une grande partie de vos problèmes de santé comme un taux de cholestérol ou une tension artérielle trop élevés, une constipation ou un transit perturbé, etc. L'activité physique est le partenaire inséparable de l'alimentation. Modifier l'un sans tenir compte de l'autre serait vain. L'activité physique idéale est celle qui vous permettra de garder un métabolisme de base suffisant pour brûler les calories consommées et pour rester en bonne santé. Quelle est mon alimentation idéale ? Quelle est mon activité physique idéale ? Comment les mettre en place ? Voici les réponses...

SEMAINE 1

Bilan de départ, objectifs, semainier alimentaire

Votre situation de départ, votre état actuel

De nombreuses années de recherche m'ont appris qu'avant de se lancer dans un programme cherchant à modifier des habitudes de vie, mieux vaut *planifier* les choses. Il est très utile de *déterminer les objectifs* et d'établir un calendrier des actions à mener. Cela a l'énorme avantage de clarifier la situation, de visualiser le chemin à parcourir, et de pouvoir ensuite constater le travail accompli. Cela permet de se motiver et de conserver sa détermination, indispensable dans tout programme de longue haleine. Je vous propose donc d'utiliser les techniques de base de tout chercheur : décrire la situation de départ, la situation à laquelle vous voulez arriver, et au fur et à mesure que votre programme s'écoulera, mesurer et noter l'évolution, c'est-à-dire les différences obtenues (en termes de perte de centimètres, d'augmentation du bien-être, etc.). Pour vous aider et vous encourager dans votre entreprise, je vous conseille d'établir un « carnet de bord » où inscrire tout cela. Ce fidèle compagnon vous suivra dans votre travail, vous stimulera, vous permettra de mesurer vos efforts et les résultats acquis.

Quelle est votre situation de départ ? Vous pouvez faire rapidement le tour de la situation de la manière suivante.

Problèmes de poids

Vous trouvez-vous trop gros ? Cet excès de poids est-il léger (3 à 5 kilos en trop) ou s'agit-il d'obésité ? D'un point de vue médical, le surpoids et l'obésité s'évaluent facilement grâce à l'indice de masse corporel (IMC). L'IMC se calcule en divisant son poids (en kilos) par sa taille (en mètres) au carré.

$$IMC = \frac{poids}{taille \times taille}$$

Exemple : une femme de 70 kg mesurant 1,60 m aura l'IMC suivant :

$$IMC = \frac{70}{1{,}60 \times 1{,}60} = 27{,}3$$

Vous pouvez maintenant déterminer votre IMC et voir s'il pose problème.

L'IMC est considéré comme normal entre 18,5 et 25.

À partir de 25, il y a un surpoids avec des effets néfastes pour la santé.

À partir de 30, on parle d'obésité avec des effets néfastes pour la santé plus graves et survenant plus rapidement.

Vous pouvez aussi avoir peu ou pas de problèmes de poids, mais une présence trop importante ou disgracieuse de *cellulite*. Il convient alors de noter cela dans votre carnet de bord dans le cadre du bilan de départ.

Problèmes biologiques

Cholestérol trop élevé, tension artérielle trop élevée : si vous avez de tels problèmes, notez sur votre carnet de bord les derniers résultats donnés par votre médecin traitant et avertissez-le de votre changement de mode de vie. Il est probable qu'après quelques semaines de vos nouvelles habitudes, votre

taux de cholestérol total diminue ; cela peut aussi être le cas de votre tension artérielle. Si vous prenez des médicaments pour la tension ou pour le cholestérol, il est important de prévenir votre médecin traitant afin qu'il puisse contrôler vos résultats et diminuer vos doses de médicaments. En effet, lors d'une perte de poids, si la tension artérielle revient à des chiffres plus proches de la normale alors que l'on continue à prendre la même quantité de médicaments, il est possible de faire... de l'hypotension !

Le surpoids est souvent accompagné de mauvaise vascularisation et parfois de déséquilibre hormonal. Cela peut se traduire par de la couperose, de l'acné, des cheveux ternes et fins poussant peu, des jambes lourdes, une insuffisance veineuse, de la cellulite, des règles peu abondantes ou peu fréquentes, une fertilité abaissée.

Problèmes physiques, problèmes psychologiques

Lorsque l'on ne se sent pas bien dans sa peau, la vie est plus difficile. Ce n'est pas drôle de ne pas pouvoir s'habiller comme on veut, de ne pas oser acheter des vêtements colorés et « branchés », d'avoir peur d'être ridicule, de se sentir boudiné dans la plupart des habits que l'on essaye, voire dans ses propres habits à la maison. Ce n'est pas agréable de transpirer abondamment en redoutant toujours les odeurs déplaisantes que l'on pourrait dégager ou la mycose qui pourrait survenir. C'est triste de ne pas pouvoir sentir son corps bouger librement, marcher d'un pas vif et alerte, courir pour attraper un ballon, s'amuser sur les pistes de danse, ou si l'on y arrive, de le payer par un essoufflement et un épuisement immédiats. Inversement, certains problèmes psychologiques peuvent être à l'origine de surpoids ou empêcher la perte de kilos en trop. Ce sujet est développé dans la semaine 9.

Bilan de début

Je vous propose de noter dès à présent quelques mesures concernant votre corps avant vos changements d'habitudes. Ces données vous seront très utiles par la suite pour suivre votre avancée et vos améliorations.

Date de début de mon programme MBO :		
Poids : ... kg	Taille : ... m	Indice de masse corporelle : ...

Le poids et l'indice de masse corporelle ne sont pas la meilleure mesure de la « forme » et des formes de notre corps, je vous conseille donc de prendre aussi des mesures physiques avec un mètre souple. Vous allez noter sur votre carnet de bord les résultats des mesures suivantes :

Mesure	
Tour de poitrine (au niveau de la pointe des seins) :	... cm
Tour de taille à l'endroit le plus étroit (en général au-dessus du nombril) :	... cm
Tour de taille à hauteur du nombril :	... cm
Tour de hanches : (pour déterminer l'endroit où mesurer, vous pouvez vous asseoir, poser votre doigt sur le côté de la hanche à l'endroit de la pliure entre la jambe et le tronc en position assise, à droite et à gauche, et faire passer le mètre souple par ces deux points)	... cm
Tour de cuisse (à mi-distance entre le genou et la hanche) :	... cm
Présence de cellulite sur les zones suivantes :	Visibilité (de + à +++)
— ...	...
— ...	...
— ...	...

La dernière ligne du tableau concerne la présence de cellulite. Vous noterez les zones où elle se trouve, la surface qu'elle couvre, et la quantité approximative :

+ : la peau présente un aspect lisse lorsque vous êtes debout ou couché, mais révèle un aspect de peau d'orange lorsqu'on la pince.

++ : la peau d'orange est visible lorsque vous êtes debout, mais n'est pas apparente en position couchée.

+++ : la peau d'orange est nettement perceptible, que vous soyez debout ou couché.

> « Cellulite » n'est pas un terme médical ; ce n'est pas non plus une maladie. Ce mot est utilisé pour décrire la déformation cutanée qui affecte en général les hanches, les fesses, les cuisses et le ventre des femmes. La cellulite est composée des mêmes cellules graisseuses que les autres parties grasses du corps. Elle se loge dans la couche la plus profonde la peau, l'hypoderme, qui est naturellement composé de cellules graisseuses. Ces cellules, maintenues ensemble par un réseau de fibres, ressemblent à des grappes. Fibres et graisses sont nourries et nettoyées par la circulation sanguine et lymphatique.
>
> La cellulite a deux causes. La première est l'augmentation de la taille des cellules graisseuses. La deuxième est une mauvaise circulation qui provoque une accumulation de déchets, rendant les mailles du filet plus dures, plus épaisses. Le tout crée le fameux aspect « peau d'orange ». Les symptômes de la cellulite comprennent une sensation de lourdeur des jambes, une peau qui peut être sensible au pincement ou à la pression. Sous les doigts, elle peut sembler dure et froide comparée aux autres zones du corps, ou au contraire, molle et spongieuse.
>
> La cellulite est un phénomène avant tout féminin. Cela s'explique par le fait que la femme a proportionnellement plus de graisses (22 %) que l'homme (12 %), que les grappes de cellules graisseuses sont plus grosses chez la femme et placées de façon plus perpendiculaire à la surface de la peau. De plus, la peau est plus mince chez la femme, laissant davantage apparaître les structures qu'elle recouvre. Les hormones jouent un rôle puisque leur fluctuation (adolescence, grossesse, ménopause, prise de contraceptifs) semble influencer son apparition.
>
> Près de 90 % des femmes ont de la cellulite, parfois sans aucun problème de poids.

Pour mesurer des changements bien réels, et non pas influencés par notre immense souhait de réussite, il faut que la mesure du changement soit objective, donc dépende le moins possible de nous. Les mesures avec le mètre souple doivent toujours se faire aux mêmes endroits, sans tricher, le mètre bien à plat, restant dans un plan horizontal. Vous

pouvez vous faire aider d'une tierce personne si celle-ci est bienveillante et sait rester neutre.

Une autre manière de procéder, simple et efficace, est la *mesure « jeans »*. Il suffit de choisir dans sa garde-robe un pantalon en toile non extensible, un peu juste, voire trop petit, et de tenter de le mettre au bout d'un mois, puis de deux, puis de trois mois. Il est fort probable que rapidement ce pantalon deviendra tout à fait à votre taille, puis trop grand... et qu'il faudra alors en acheter un autre ! Pour l'évaluation du haut du corps, vous pouvez reprendre l'idée avec un chemisier un peu juste et moulant. Enfin, la mesure la plus classique, mais qui a fait ses preuves est celle de la ceinture. Le trou le plus adéquat quand elle sera à votre taille devrait changer au fil des mois et vous allez « gagner » un cran, puis deux, puis davantage.

Vos objectifs

Vous allez choisir *un à trois objectifs au maximum*, à atteindre en trois mois.

- Cela peut être un objectif de poids mais qui doit se traduire en vêtements. Exemples : pouvoir mettre mon pantalon beige (pour le moment, trop petit), pouvoir m'acheter un chemisier en 42 (pour le moment en 44), etc.
- Cela peut être un objectif d'activité physique. Exemples : pouvoir courir 20 minutes sans problème (pour le moment, même marcher est difficile), pouvoir jouer au football avec mon fils, pouvoir partir le week-end en balade à vélo en famille, etc.
- Cela peut être un objectif santé. Exemples : avoir un taux de cholestérol normal ; avoir une tension artérielle normale, etc.

Une fois choisis, les objectifs seront notés dans le carnet de bord.

Vous allez aussi recopier dans votre carnet les questions suivantes et y répondre. Il s'agit de donner une valeur de 0 % à 100 % concernant l'appréciation de votre corps et de vous-même :

Je m'aime à :	... %
J'aime mon corps à :	... %
Je me sens à l'aise pour bouger à :	... %

Il s'agit d'un petit auto-bilan très simple mais intéressant. Après trois mois puis six mois de nouvelles habitudes de vie, vous pourrez vous reposer les mêmes questions et vous constaterez alors à quel point la situation a changé, quel chemin vous avez parcouru en si peu de temps !

Mais pour l'heure, le bilan et les objectifs étant établis, passons à l'action et voyons le début du programme.

Évaluation de votre alimentation : le semainier

Dans votre carnet, vous allez noter jour après jour, pendant une semaine, tout ce que vous avez mangé, à quelle heure, et dans quelles circonstances. Il faut conserver, pour le moment, votre alimentation habituelle. En effet, cette première semaine est consacrée à l'évaluation objective et aussi précise que possible de votre alimentation. Le mieux est donc de choisir une semaine habituelle, sans rien y changer. Comme nous l'avons vu, ce bilan est indispensable puisqu'il permettra de faire le diagnostic de vos erreurs alimentaires et de les corriger en restant au plus près de vos goûts et de vos besoins. La seule nouveauté consistera à noter scrupuleusement sur votre carnet de bord ce que vous avez mangé dans la journée, de votre lever jusqu'à votre coucher. Cette méthode s'appelle « le semainier ». Des exemples de semainiers et une feuille prête à remplir sont proposés plus loin dans ce chapitre. Vous pouvez soit

attendre le soir pour noter ce que vous avez mangé dans la journée, soit noter les aliments après chaque repas, au fur et à mesure de votre journée. Choisissez la méthode qui vous conviendra le mieux, et vous permettra de faire la meilleure évaluation possible. Les deux impératifs qui vous guideront sont :

1. Ne rien oublier de ce que l'on met dans sa bouche, même le chewing-gum, la bouchée de brioche ou le carré de chocolat avec son café ;

2. Se méfier de la tentation de ne *pas* prendre le chewing-gum ou le carré de chocolat... pour ne *pas* avoir à les noter ! Cette restriction spontanée est bien connue des diététiciennes et autres chercheurs sur l'alimentation : il suffit parfois de demander à des personnes en surpoids d'inscrire systématiquement tout ce qu'elles mangent pour qu'elles mangent moins ! Mais ici, le but du semainier n'est pas de manger moins. Le but est de diagnostiquer vos erreurs pour manger mieux ! Là se trouvent l'équilibre et l'harmonie. Pour savoir comment corriger votre alimentation, encore faut-il déterminer avec précision ce que vous mangiez jusqu'à présent. D'où l'importance d'inscrire dans votre carnet de bord tout, absolument *tout* ce que vous mangez, y compris les aliments picorés dans la journée. Cette évaluation précise aura déjà bien des chances de vous surprendre !

Pour certains, il sera plus facile de se mettre face à son cahier le soir et de tout noter à ce moment-là. Ainsi, la tentation de ne pas prendre tel ou tel aliment ou grignotage sera moindre. Pour d'autres, cela sera moins fastidieux de noter tout au long de la journée, à la fin de chaque repas par exemple ; ils seront ainsi plus sûrs de ne rien avoir oublié ; ils se rappelleront plus facilement non seulement les aliments consommés, mais aussi leurs quantités.

S'accepter « imparfait(e) », ne pas corriger le semainier !

Attention, il ne faut pas chercher à retranscrire une alimentation plus proche de l'idéal que ce que vous avez réellement

mangé ! C'est le moment d'être honnête avec vous-même. Vous avez tout à y gagner. Une fois les aliments du premier jour notés, mieux vaut ne plus jeter les yeux dessus avant la fin de la semaine. En effet, relire « tout » ce qu'on a mangé la veille pourrait inciter à manger moins ou différemment le jour suivant. Or, ce n'est pas encore le moment. Ne vous inquiétez pas, les modifications viendront dès la semaine prochaine ; mais elles seront choisies, décidées, et feront partie de votre programme pour aboutir à votre alimentation idéale. Les choix que vous pourriez faire maintenant ne seraient peut-être pas les bons et, en perturbant le diagnostic de votre alimentation, pourraient empêcher d'aller ensuite dans la bonne direction.

En plus de noter les aliments consommés et leur quantité, il est aussi utile d'inscrire *l'heure* et *les circonstances* de la consommation. Les exemples de semainiers qui suivent montrent comment noter les informations de façon abrégée et claire. Ils décrivent ce que la personne a mangé pendant une semaine, du lundi au dimanche inclus.

L'idéal est de récolter l'information concernant votre alimentation sur toute une semaine. Si cela devient fastidieux, essayez tout de même de le faire au moins trois jours de semaine (par exemple lundi, mercredi, vendredi) et un jour du week-end (samedi ou dimanche), soit en tout quatre jours. Si vous avez une invitation ou un repas particulier (restaurant, anniversaire, apéritif au bureau, etc.), il serait bien de noter votre consommation du jour dont fait justement partie ce repas ainsi que celle du jour suivant.

Je vous conseille de choisir le carnet ou le cahier de votre couleur favorite, un crayon ou un stylo agréable à utiliser, de décider fermement le début de la semaine d'évaluation en évitant sans doute les semaines de vacances, où votre alimentation n'est peut-être pas identique à celle du reste de l'année, et... de vous lancer ! Vous allez devenir le chercheur et le spécialiste de votre alimentation. Encore quelques jours et personne ne saura mieux que vous quelle est votre alimentation idéale.

Il est inutile de déterminer le poids ou de peser tout ce que vous mangez. En effet, si vous écrivez que vous avez mangé « une *grande* assiettée de pâtes », cela suffit. Vous devez juste préciser pour chaque plat s'il s'agit d'une portion petite, moyenne ou grande. Notez patiemment et sans omission tous les éléments pendant cette semaine. Pensez à inscrire aussi tout ce que vous buvez, eaux, alcools et autres boissons lors de vos soirées entre amis ou lors de vos sorties, les éventuels chewing-gums, bonbons, chocolats, et tout aliment consommé la nuit si vous vous relevez.

Exemples de semainiers

Certaines des personnes ayant déjà suivi cette méthode avec succès ont accepté que j'utilise leur semainier pour vous donner des exemples réels d'alimentations et de leur évaluation.

RICHARD, 42 ANS, PÈRE DE FAMILLE ET HOMME D'AFFAIRES

Quand il est venu me consulter, Richard, homme d'affaires de 42 ans et père de deux garçons (8 et 12 ans), avait un IMC de 40. Richard était donc obèse, et, moins que son apparence physique, ce qui le chagrinait beaucoup était de se sentir essoufflé au moindre effort, de ne plus pouvoir courir ni jouer avec ses fils, d'avoir dû changer de garde-robe et de ne plus pouvoir mettre ses costumes élégants qui lui allaient si bien dix ans plus tôt, de ne plus pouvoir jouer au tennis avec ses amis, d'être aussi moins présent pour sa femme. Ces kilos superflus s'étaient accumulés au cours des dix dernières années, en même temps que s'affirmait la réussite sociale de Richard. Travaillant de plus en plus, il ne se déplaçait désormais qu'en voiture et avion, effectuait régulièrement des déplacements professionnels de plusieurs jours avec les repas d'affaires coutumiers, avait abandonné le football et le tennis de son adolescence et ne pensait plus au week-end que comme une période de pause sur canapé, perpétuant les habitudes d'apéritifs développées en semaine avec ses invités professionnels.

Semainier de Richard

HEURE	CIRCONSTANCES	ALIMENTS
Lundi		
8 h 00	En famille	Café sucré, 1 yaourt fruits 0,2 % m.g., 1 orange
12 h 15	Seul, restaurant	Salade verte, pâtes au roquefort (1 portion), tarte au citron, 1 Coca light
16 h 00	Seul	1 gâteau au chocolat
20 h 00	En famille	2 tranches jambon, haricots verts, 1 yaourt fruits 0,2 % m.g., 1 verre d'eau
Mardi		
8 h 00	En famille	Café sucré, 1 yaourt fruits 0,2 % m.g., 1 orange
12 h 15	Seul, restaurant	Salade de lentilles, sauté de bœuf, tagliatelles, légumes (1 portion), 2 tranches de pain blanc, 1 Coca light
16 h 00	Seul	3 biscuits chocolat céréales, 1 barre chocolatée, 1 verre d'eau
20 h 00	En famille, anniversaire	2 tranches foie gras, 3 tranches pain brioché, 2 coupes champagne, 1 yaourt citron 0 % m.g., 3 carrés chocolat lait, 1 verre d'eau
Mercredi		
8 h 00	En famille	Café sucré, 1 yaourt fruits 0,2 % m.g., 1 orange
10 h 00	Seul	1 sandwich jambon fromage
12 h 30	Restaurant, accompagné	2 rissoles aux crevettes, poisson au four, pommes de terre (1 portion), 1 bière, 1 flan, café sucré, 1 liqueur
18 h 00	Accompagné	1 bière, cacahuètes
20 h 00	En famille	4 tranches melon, 4 tranches jambon cru, 1 yaourt citron 0 % m.g., eau
Jeudi		
8 h 00	En famille	Café sucré, 1 yaourt fruits 0,2 % m.g., 1 orange
12 h 00	Seul, restaurant	Salade endives roquefort, sole meunière, pommes de terre bouillies, tiramisu, jus de tomate, 1 verre de vin blanc, café sucré
16 h 00	Seul	2 verres de nectar d'abricot
20 h 00	En famille	Crevettes, pois mange-tout, lait de coco, 9 nuggets poulet, 1 yaourt straciatella 0 % m.g., 2 bonbons chocolat, 2 verres d'eau
Vendredi		
8 h 00	En famille	Café sucré, 1 yaourt fruits 0,2 % m.g., 1 orange
10 h 00	Seul	Chocolat chaud, sandwich jambon fromage
12 h 00	Seul, restaurant	2 ramequins au fromage, 1 tarte au chocolat, 1 grand Coca
16 h 00	Seul	1 jus de fruit (bouteille), 1 gâteau au chocolat
18 h 00	Accompagné	1 bière, des biscuits apéritifs feuilletés

20 h 00	Fête à la maison	Pâté de foie de volaille, poulet, viande séchée, sauté de veau, riz, pommes de terre, pain, beurre, mousse au chocolat, 1 verre de vin blanc, 2 verres de vin rouge, café sucré
Samedi		
9 h 00	En famille	1 jus pamplemousse bouteille, café sucré, 1 croissant, 2 grosses tranches fromage gruyère, confiture à l'orange, 1 omelette (2 œufs)
12 h 00	En famille	2 saucisses de veau, 2 tomates, 1 verre d'eau
16 h 00	En famille	3 verres de vin blanc, fromage gruyère, chips, 2 gâteaux
20 h 00	En famille	2 verres de jus d'orange en bouteille, sauté de veau en sauce, riz, 1 yaourt 0 % m.g., 3 grosses bouchées au chocolat
Dimanche		
9 h 00	En famille	2 portions corn flakes non sucrés avec du lait, 1 orange, 1 banane, café sucré
12 h 00	En famille	2 boules glace praliné caramel
16 h 00	En famille	1 ice tea, 1 sandwich poulet, 1 gâteau chocolat
20 h 00	En famille	1 tranche de poisson (colin) grillée, légumes verts (vapeur), 1 yaourt 0 % m.g. sucré, 3 carrés de chocolat noir, 1 verre d'eau

ODILE, 20 ANS, ÉTUDIANTE, SANS ENFANT

Un autre exemple est celui d'Odile, une charmante jeune femme de 20 ans, gaie, vive et intelligente, mais souffrant depuis son enfance d'une surcharge pondérale importante qui lui posait bien des problèmes pour s'habiller, pour plaire et pour *se* plaire. Le trop-plein de graisses finissait par peser beaucoup sur son moral et tous les régimes suivis jusqu'à présent n'avaient fait qu'installer un système Yo-Yo sur son corps, qui enflait de plus en plus et désenflait de moins en moins. Voici ce qu'Odile avait soigneusement noté sur son semainier.

Semainier d'Odile

HEURE	CIRCONSTANCES	ALIMENTS
Lundi		
8 h 00	Seule dans bus	1 mandarine
10 h 00	Accompagnée	1 café, 1 brioche au beurre
12 h 30	Resto, accompagnée	2 tranches de jambon, 1 escalope de veau, gratin de chou-fleur, pommes de terre, 1 verre d'eau, 1 café
20 h 00	Accompagnée	Salade de rampon, 1 tranche de pain, raviolis au citron à la crème, 1 part de galette à la frangipane, 1 carré de chocolat, 1 verre d'eau
Mardi		
10 h 30	Seule	Jus d'ananas en bouteille
11 h 30	Accompagnée	1 café
13 h 15	Seule	2 petits sandwichs dinde, fromage chaud, 1 mandarine, 2 biscuits au chocolat, 1 verre d'eau gazeuse
17 h 00	Seule	1 verre de Coca light, 1 part de brioche
18 h 15	Seule	1 morceau de pain
19 h 45	Accompagnée	1 assiette de soupe de potiron, 1 tranche de veau panée, 1 orange, 1 café, 1 carré de chocolat
Mercredi		
8 h 30	Seule	1 mandarine
10 h 00	Seule	1 café
14 h 00	Seule	1 steak haché, 1 portion de frites, 1 yaourt nature, 1 verre d'eau
17 h 00	Seule	1 biscuit et 1 verre de Coca light
20 h 00	Seule	Salade de carottes, 1 tranche de pain, 1 verre d'eau
21 h 00	Seule	5 carrés de chocolat
22 h 00	Seule	1 café
Jeudi		
8 h 30	Seule	1 mandarine
10 h 00	Seule	1 barre de céréales chocolatée, 1 café
14 h 30	Seule	1 tranche de polenta, 1 yaourt au chocolat, 1 verre d'eau
17 h 00	Seule	5 carrés de chocolat
19 h 30	Accompagnée	Salade de fenouil, hachis parmentier, 1 orange, 1 carré de chocolat, 1 verre d'eau
22 h 30	Accompagnée	1 bière
3 h 00	Seule	1 biscuit
Vendredi		
11 h 00	Seule	1 yaourt aux fruits, 1 jus d'orange, 1 tartine de beurre

12 h 10	Seule	1 sucette
14 h 10	Accompagnée	1 steak, 3 pommes de terre, salade de concombre, 1 Coca light
19 h 10	Accompagnée	1 poignée de biscuits salés (bretzels)
21 h 15	Accompagnée	1 pizza au restaurant, 1 verre d'eau, 1 mandarine
22 h 10	Accompagnée	1 monaco (bière + limonade + sirop de grenadine)
23 h 00	Accompagnée	1 thé froid sucré
Samedi		
10 h 00	Seule	1 tartine de pain légèrement beurré, 1 jus d'orange
11 h 00	Seule	1 sucette
15 h 00	Seule	1 salade verte avec fromage frais, 1 mandarine, 1 verre d'eau
19 h 15	Fête anniversaire	1 part salade de riz, 1 part salade de carottes, 3 tranches de pizza, 1 part gâteau au chocolat, 3 verres de Coca light
23 h 30	Seule	1 verveine et 1 biscuit
Dimanche		
9 h 15	Accompagnée	2 tartines de pain beurré, thé, 1 jus d'orange, 1 mandarine
14 h 30	Seule	Omelette au fromage (2 œufs), haricots verts, crème chocolat, 1 verre d'eau
18 h 15	Seule	Tranche de brioche au sucre
22 h 35	Seule	Fromage blanc au poivre, 3 biscottes, yaourt framboise, 1 carré chocolat, 1 verre d'eau

FLORENCE, 50 ANS, DIRECTRICE D'ENTREPRISE

Florence est une femme dynamique et séduisante, qui gère ses responsabilités de mère de deux grands adolescents en même temps que la direction de son entreprise. Elle s'est empâtée peu à peu ces dix dernières années en développant une cellulite importante sur les hanches, le ventre et les cuisses, ce qui la désole. Son gynécologue lui a prescrit des hormones de substitution depuis trois ans. Elle a aussi suivi toutes sortes de régimes, à chaque printemps, et jusqu'à trois régimes différents et successifs la même année. Mais au fil du temps, ces régimes ont été de moins en moins efficaces et la cellulite a augmenté. Florence n'ose plus se mettre en maillot de bain, ne se plaît plus du tout, pense que ses enfants et son mari la voient plus vieille qu'elle ne l'est, et son moral s'en ressent. Voici ce que Florence avait noté sur son semainier.

Semainier de Florence

HEURE	CIRCONSTANCES	ALIMENTS
Lundi		
8 h 30	Seule au salon de thé	1 café, 1 croissant au chocolat
12 h 00	Resto, accompagnée	1 steak au poivre, gratin de pommes de terre, 1 tranche de pain, 1 verre d'eau, 1 café
17 h 00	Seule	2 tranches de pain + gruyère
20 h 00	En famille	Spaghettis carbonara, 1 verre de vin rouge, 2 biscuits au chocolat
Mardi		
8 h 30	Seule au salon de thé	1 café, 1 croissant au chocolat, 1 jus d'orange en bouteille
12 h 00	Maison seule	2 petits sandwichs au fromage, 1 mandarine, 1 Coca light, 1 café
17 h 00	Seule	1 morceau de pain, fromage de chèvre
20 h 00	En famille	1 tranche de veau panée, 1 salade, 2 verres de vin rouge, 2 biscuits coco
Mercredi		
8 h 30	Seule au salon de thé	1 café, 1 croissant au chocolat
10 h 00	Seule	1 café
13 h 00	Restaurant, accompagnée	1 salade frisée, lardons, foies de volaille, 1 gâteau au chocolat, 1 Coca light
18 h 00	Seule	1 biscotte, gruyère
20 h 00	En famille	Saumon fumé, 2 toasts beurrés, purée de carottes, 1 tranche de pain, 1 verre d'eau
Jeudi		
8 h 30	Seule au salon de thé	1 café, 1 croissant au chocolat
12 h 00	Seule	Omelette (2 œufs) + fromage râpé, 3 tranches de pain, 1 mandarine, 1 Coca light
18 h 00	Seule	2 rondelles de saucisson
19 h 30	En famille	Tomates, mozzarella, jambon cru, 4 tranches de pain, 1 verre d'eau
22 h 30	Seule	Biscuits au chocolat devant la télévision (5-6)
Vendredi		
11 h 00	Seule au salon de thé	1 café, 1 croissant au chocolat, 1 brioche au beurre
12 h 10	Seule	1 quiche aux légumes, 1 Coca light
18 h 00	Accompagnée	1 poignée de biscuits apéritifs salés, 1 poignée de cacahuètes, 1 verre d'eau
20 h 00	Restaurant, accompagnée	1 pizza aux trois fromages, 2 verres de vin, 1 café

Samedi		
10 h 00	Famille au salon de thé	1 café, 1 croissant
13 h 00	En famille	1 salade verte avec fromage chèvre, 3 tranches pain grillé, poivrons marinés dans huile d'olive, 1 verre d'eau
17 h 00	Seule	Thé (faux sucre), tarte aux pommes
20 h 00	En famille	Pommes de terre rissolées, poulet au four, Coca light, 1 biscuit
Dimanche		
9 h 15	En famille	2 tartines pain beurré, thé, 1 jus d'orange (bouteille), 2 œufs coque, 1 mandarine
13 h 30	Restaurant, accompagnée	Filets de poissons frits, pommes vapeur, haricots verts, 1 boule glace au chocolat, café, 1 verre d'eau
20 h 00	En famille	Viande froide mayonnaise, 2 tranches de pain, 1 pomme, 2 biscuits coco, 1 verre d'eau

Bien entendu, les semainiers présentés ici ne sont que des exemples. Ils ont été choisis pour leurs caractéristiques, leur simplicité et leur brièveté. En réalité, votre alimentation peut être beaucoup plus complexe, comprendre beaucoup plus de plats et d'aliments dans une journée. Ainsi, vous pouvez avoir besoin de plusieurs pages pour remplir votre semainier, et cela sera tout à fait normal. Vous trouverez en fin d'ouvrage un modèle de semainier à reproduire, en ajoutant le cas échéant des lignes à chaque journée.

Fin de semaine 1 : diagnostic des erreurs alimentaires

Pour établir votre alimentation idéale, il vous faut connaître vos goûts, vos préférences alimentaires, mais aussi vos erreurs actuelles afin de pouvoir les corriger une à une au cours des semaines à venir. Vous allez faire vous-même le « diagnostic » de votre alimentation. Ce sera très facile car vous allez d'abord traduire votre alimentation en une image simple, évidente à lire. Pour cela, vous allez reprendre ce que vous avez écrit dans votre semainier et le reporter dans une *grille d'évaluation.* En tenant compte des quantités approximatives consommées, *chaque aliment va correspondre à des carrés coloriés* dans la grille d'évaluation. Lorsque tous les aliments seront reportés dans la grille, une forme générale apparaîtra. La comparaison de cette forme à celle de la pyramide idéale des recommandations alimentaires montrera clairement les bons et les mauvais aspects de votre alimentation.

Schématiser son alimentation et ses erreurs alimentaires en une image simple

La grille d'évaluation : un peu de coloriage !

Cette grille d'évaluation (voir p. 238) comporte les cinq catégories d'aliments formant la pyramide alimentaire recommandée. Ces catégories sont :

1) Fruits et légumes ;
2) Féculents (céréales, pommes de terre, pain, riz, pâtes) ;
3) Aliments riches en protéines (viandes, œufs, poissons, légumineuses) ;
4) Graisses ;
5) Sucreries et alcools.

Chacun des aliments que vous avez inscrits dans votre semainier va être reporté dans cette grille, dans la catégorie auquel il appartient, sous la forme de carrés coloriés. Ainsi, le pain apparaîtra sous forme de carrés coloriés dans la catégorie « céréales », les viandes seront traduites par des carrés coloriés dans la catégorie « œufs, viandes », et ainsi de suite. Certains aliments, en raison de leur composition particulière, seront rapportés dans deux catégories. Les légumineuses, par exemple, sont à la fois riches en glucides et en protides. Elles figureront en carrés coloriés et dans la catégorie « pain, céréales, pommes de terre », et dans la catégorie « œufs, viandes ».

Vous tiendrez compte des quantités approximatives consommées en utilisant la *valeur des portions* comme cela est expliqué au paragraphe suivant. Ainsi, selon la taille de chaque portion d'aliment, vous colorierez un demi-carré dans la catégorie correspondante, un carré entier, ou deux carrés.

Pour bien remplir la grille, il faut colorier les carrés à partir du centre de chaque ligne correspondant à une catégorie d'aliments, en alternant vers un côté puis vers l'autre. Une fois tous les aliments de la semaine reportés sur la grille, une forme coloriée va apparaître qui pourra ressembler à un sapin de Noël, une bobine, une pyramide, un cylindre, etc.

La transposition des quantités ingérées

La quantité des aliments que vous consommez est importante. Il faut donc l'estimer au mieux. Il est inutile pour cela de peser, ce serait trop fastidieux et cela pourrait fausser les résultats. L'évaluation des quantités consommées peut se faire plus simplement, avec la technique proposée ici.

Chaque aliment que vous avez consommé au cours de la semaine doit être reporté dans la grille d'évaluation sous forme de carrés coloriés de nombre correspondant à la quantité approximative ingérée : une portion moyenne d'aliment se traduit par un carré, une demi-portion par un demi-carré, une grosse portion par deux carrés.

Comment savoir si les quantités de pain, de beurre ou de viande que vous avez mangées sont des petites, des moyennes ou des grosses portions ? En vous référant à la liste de *valeur des portions* qui suit. Cette liste présente les portions moyennes d'aliments fréquents. Pour le pain par exemple, la portion moyenne est de 50 g, soit deux tranches de baguette ou une tranche de gros pain.

Chaque aliment va correspondre à des carrés coloriés dans sa catégorie. Si vous avez mangé deux tranches de pain baguette (soit une portion de pain) à un repas, vous colorierez un carré dans la catégorie « pain, céréales, etc. ». Si vous avez mangé une entrecôte de 200 g (l'équivalent de deux portions de viande), vous colorierez deux carrés dans la catégorie « œufs, viandes, etc. ».

Et si un aliment appartient à plusieurs catégories à la fois ? Prenons l'exemple des fromages gras : si vous avez mangé 50 g de fromage gras (gruyère, parmesan), vous colorierez un carré dans la catégorie « produits laitiers » et un carré dans la catégorie « graisses ».

Si vous ne trouvez pas un aliment dans la liste de valeur des portions, utilisez l'aliment le plus similaire dans cette liste. Vous pouvez aussi demander conseil à un professionnel. À Genève par exemple, l'Antenne des diététiciens genevois[1] vous renseignera volontiers.

Si vous n'avez pas noté la quantité mangée, coloriez une portion moyenne. Si vous avez l'impression que c'est plus qu'une portion moyenne, soyez sans indulgence avec vous-même et coloriez deux carrés. Mieux vaut colorier plus de carrés que pas assez.

Pour mieux comprendre ce que la « traduction » du semainier en grille peut donner, vous pouvez regarder dès à présent les exemples de Richard, Odile et Florence qui suivent le tableau des valeurs des portions.

Ce travail peut paraître un peu fastidieux, mais il est *indispensable* pour faire une évaluation correcte de votre alimentation. Les corrections que vous allez ensuite mettre en place dépendent de ce diagnostic préalable. (Vous trouverez en fin d'ouvrage un modèle de grille à reproduire.)

Valeur des portions

Cette liste n'est pas exhaustive. Elle répertorie quelques aliments courants. Vous pouvez l'adapter à d'autres aliments que vous consommez, en leur donnant les mêmes portions que les aliments les plus semblables de la même catégorie.

Pour chaque aliment consommé, vous allez colorier dans la grille le nombre de carrés indiqués ici, correspondant à la quantité que vous avez notée dans votre semainier. Vous ajouterez un carré dans la catégorie des graisses si l'aliment est mangé en sauce, en vinaigrette, en gratin, frit, pané, ou en beignet, si cet apprêt n'est pas mentionné dans l'énoncé du tableau.

1. Voir les adresses utiles en fin d'ouvrage.

ALIMENT	QUANTITÉ CONSOMMÉE	NOMBRE DE CARRÉS À COLORIER ET CATÉGORIE CONCERNÉE
Pain, céréales		
Pain blanc, pain de mie, de campagne, pain au lait, tresse	2 à 3 tranches	1 ☐ Pain, céréales...
Pain complet, pain au seigle	1 belle tranche	1 ☐ Pain, céréales...
Müesli ou autres céréales en flocons mélangées	1/2 pot de yaourt	1 ☐ Pain, céréales...
Corn flakes, blé soufflé, céréales soufflées	1 pot de yaourt	1 ☐ Pain, céréales...
Biscottes, Cracottes, pains grillés « suédois »	2 à 3 pièces	1 ☐ Pain, céréales...
Viandes, œufs, tofu		
Bifteck, cheval, veau (escalope, filet)	100 g	1 ☐ Œufs, viandes...
Poulet avec ou sans peau	1 blanc de poulet	1 ☐ Œufs, viandes...
Steak haché, entrecôte, rôti (bœuf, porc, veau)	100 g	1 ☐ Œufs, viandes...
Jambon, pot-au-feu, côtelettes d'agneau, côtes de porc	50 g = 2 tranches fines de jambon ou 1 côtelette	1/2 ☐ Œufs, viandes... + 1/2 ☐ Graisses
Saucisson, jambon cru, lard maigre, salami	50 g = 2 tranches	1/2 ☐ Œufs, viandes... + 1/2 ☐ Graisses
Pâté, terrine	100 g = 1 tranche	1/2 ☐ Œufs, viandes... + 1/2 ☐ Graisses
Cervelas	1 pièce	1/2 ☐ Œufs, viandes... + 1/2 ☐ Graisses
Saucisse (de porc, de veau)	1 pièce	1/2 ☐ Œufs, viandes... + 1/2 ☐ Graisses
Foie de veau, de génisse, de porc	1 tranche	1 ☐ Œufs, viandes...
Foie de volaille	2 pièces	1 ☐ Œufs, viandes...
Œufs	2	1 ☐ Œufs, viandes...
Tofu	200 g	1 ☐ Œufs, viandes...

Poissons, crustacés		
Saumon frais	100 g = 1darne	1 ☐ Œufs, viandes...
Saumon fumé	100 g = 2-3 grandes tranches	1 ☐ Œufs, viandes...
Poisson frit, pané, filets de perche, nuggets	150 g = 3 grands bâtonnets	1 ☐ Œufs, viandes... + 2 ☐ Graisses
Thon à l'huile, sardines à l'huile	1 petite boîte	1 ☐ Œufs, viandes... + 1 ☐ Graisses
Poisson maigre type cabillaud, colin, truite	100 g	1 ☐ Œufs, viandes...
Crevettes, coquillages	100 g	1 ☐ Œufs, viandes...
Fromages, yaourts		
Yaourt nature	1 yaourt = 180 g	1/2 ☐ Œufs, viandes...
Yaourt light, flan light, crème light	1 yaourt = 180 g	1/2 ☐ Œufs, viandes...
Yaourt aux fruits, flan, crème dessert	1 yaourt = 180 g	1/2 ☐ Œufs, viandes...
Fromage blanc à 0 % de matières grasses	1 petit pot = 200 g	1/2 ☐ Œufs, viandes...
Fromage blanc à 20 % de matières grasses, ricotta, séré, cottage cheese	1 petit pot = 200 g	1/2 ☐ Œufs, viandes...
Mozzarella, feta, petit-suisse	1 mozzarella, 2 petits-suisses	1 ☐ Œufs, viandes...
Gruyère, parmesan	50 g	1 ☐ Œufs, viandes... + 1 ☐ Graisses
Tomme, camembert, bleu	50 g	1/2 ☐ Œufs, viandes... + 1 ☐ Graisses
Fondue au fromage	20 bouchées de fondue soit 5 tranches de pain	1 ☐ Œufs, viandes... + 2 ☐ Graisses + 3 ☐ Pain, céréales...
Légumes		
Haricots verts, épinards	200 g	1 ☐ Fruits, légumes
Chou-fleur, brocolis	200 g	1 ☐ Fruits, légumes
Tomates	1 grosse ou 2 petites tomates	1 ☐ Fruits, légumes

Carottes	200 g	1 ☐ Fruits, légumes
Salade verte	200 g = 1 grande assiette remplie	1 ☐ Fruits, légumes
Petits pois, maïs en grains	200 g	1 ☐ Fruits, légumes
Avocat	1 avocat	1 ☐ Fruits, légumes
Soupe de légumes claire	1 bol ou 1 assiette à soupe	1 ☐ Fruits, légumes
Soupe de légumes épaisse (aux pois, aux haricots, minestrone)	1 bol ou 1 assiette à soupe	1 ☐ Fruits, légumes
Pommes de terre natures	1 grosse ou 2 petites	1 ☐ Pain, céréales...
Sauce tomate	2 cuillerées à soupe	1/2 ☐ Fruits, légumes
Pâtes, riz, légumineuses, divers		
Pâtes alimentaires	150 g cuites = 60 g crues	2 ☐ Pain, céréales...
Raviolis, tortellinis, cannellonis	150 g cuits = env. 10 raviolis	2 ☐ Pain, céréales... + 1/2 ☐ Œufs...
Riz	150 g cuit = 60 g cru	2 ☐ Pain, céréales...
Semoule de blé, couscous	2 cuillerées à soupe	1 ☐ Pain, céréales...
Sandwich	1/2 baguette	3 ☐ Pain, céréales... + 2 ☐ Graisses + estimer selon le contenu
Pizza	1 pizza marguerite de la pizzeria	3 ☐ Pain, céréales... + 1/2 ☐ Œufs... + 1/2 ☐ Fruits, légumes + 1 ☐ Graisses
Quiche (au fromage ou au jambon ou aux légumes), ramequin	1 part	1 ☐ Pain, céréales... + 1/2 ☐ Œufs... + 2 ☐ Graisses
Frites	Environ 2 poignées	1 ☐ Pain, céréales... + 2 ☐ Graisses
Chips	Environ 2 poignées	2 ☐ Graisses
Légumineuses (lentilles, haricots, etc.)	Environ 300 g cuites	1 ☐ Pain, céréales... + 1 ☐ Œufs...
Graisses		
Margarine allégée	1 cuillerée à café	1 ☐ Graisses
Margarine	1 cuillerée à café	1 ☐ Graisses

Huile d'olive, d'arachide, de tournesol	2 cuillerées à café	1 ☐ Graisses
Beurre	1 portion de bistrot	1 ☐ Graisses
Crème fraîche	1 cuillerée à soupe	1 ☐ Graisses
Crème à café	1 portion de bistrot	1/2 ☐ Graisses
Vinaigrette	1 cuillerée à soupe	1 ☐ Graisses
Mayonnaise	1 cuillerée à soupe	1 ☐ Graisses
Fruits		
Banane, pomme, poire, prune, raisin	1 fruit ou 1 petite grappe	1 ☐ Fruits, légumes
Orange, mandarine, clémentine	La taille d'une orange	1 ☐ Fruits, légumes
Pêche, nectarine, abricot, melon	La taille d'une pêche	1 ☐ Fruits, légumes
Fraises, framboises, myrtilles, cassis	1 petite barquette	1 ☐ Fruits, légumes
Kiwi	1 fruit	1 ☐ Fruits, légumes
Fruits en conserve, compote sucrée	1 gobelet de yaourt	1 ☐ Fruits, légumes + 1/2 ☐ Bonbons...
Pâtisseries, sucreries		
Croissant, pain au chocolat	1 pièce	1 ☐ Bonbons, glaces... + 1 ☐ Graisses
Tarte aux fruits	1 tranche	1 ☐ Bonbons, glaces... + 1 ☐ Graisses
Gâteau à la crème	1 gâteau	1 ☐ Bonbons, glaces... + 1 ☐ Graisses
Cake, pâtisserie sèche	1 grosse tranche	1 ☐ Bonbons, glaces... + 1 ☐ Graisses
Biscuits secs, cookies	3 biscuits	1 ☐ Bonbons, glaces... + 1 ☐ Graisses
Chocolat noir ou au lait en tablette	15 g = 3 carrés	1 ☐ Bonbons, glaces...
Chocolat praliné, fourré	2 chocolats ou 1 grosse bouchée	2 ☐ Bonbons, glaces... + 1 ☐ Graisses
Barres chocolatées	1 barre	3 ☐ Bonbons, glaces... + 1 ☐ Graisses
Confiture, miel	1 cuillerée à soupe rase	1 ☐ Bonbons, glaces...
Glace, sorbet	1 boule	1 ☐ Bonbons, glaces...
Sucre	1 à 2 morceaux	1 ☐ Bonbons, glaces...

Boissons		
Lait écrémé à boire	2 dl = 1 verre	1/2 ☐ Œufs, viandes...
Lait entier ou demi-écrémé à boire	2 dl = 1 verre	1/2 ☐ Œufs, viandes...
Toutes les eaux minérales et eau du robinet	2 dl = 1 verre	1 ☐ Eau
Limonade, Coca, soda, sirop de fruits	2 dl = 1 verre	2 ☐ Bonbons, glaces...
Jus de fruits fraîchement pressés	2 dl = 1 verre	1 ☐ Fruits, légumes
Jus de fruits en bouteille ou en brique	2 dl = 1 verre	1 ☐ Bonbons, glaces...
Thé, infusion	2 dl = 1 tasse	1 ☐ Eau
Bière	3 dl = 1 cannette	2 ☐ Bonbons, glaces...
Vin, champagne	1,5 dl = 1 verre à vin	1 ☐ Bonbons, glaces...
Apéritifs type anisette, Martini	0,5 dl = 1/4 de verre	2 ☐ Bonbons, glaces...
Alcool fort type whisky, eau-de-vie, liqueur	1 dl = 1/2 verre	2 ☐ Bonbons, glaces...

Exemples de grilles d'évaluation

Grille d'évaluation de l'alimentation de Richard

QUANTITÉ CONSOMMÉE PENDANT LA SEMAINE
(CHAQUE CASE GRISÉE REPRÉSENTE 1 PORTION D'ALIMENT)

TYPE D'ALIMENT

- Bonbons, glaces
- Gâteaux, viennoiseries
- Chocolats, alcools
- Beurre, huiles
- Mayonnaise, graisses diverses
- Fromages à pâtes dures (type gruyère)
- Œufs, viandes
- Poissons, produits laitiers
- Légumineuses
- Pain, pizzas
- Pâtes, riz, céréales
- Pommes de terre
- Fruits
- Légumes, jus de fruits
- Fruits divers
- Eau

Grille d'évaluation de l'alimentation d'Odile

QUANTITÉ CONSOMMÉE PENDANT LA SEMAINE
(CHAQUE CASE GRISÉE REPRÉSENTE 1 PORTION D'ALIMENT)

TYPE D'ALIMENT

- Bonbons, glaces
- Gâteaux, viennoiseries
- Chocolats, alcools
- Beurre, huiles
- Mayonnaise, graisses diverses
- Fromages à pâtes dures (type gruyère)
- Œufs, viandes
- Poissons, produits laitiers
- Légumineuses
- Pain, pizzas
- Pâtes, riz, céréales
- Pommes de terre
- Fruits
- Légumes, jus de fruits
- Fruits divers
- Eau

Grille d'évaluation de l'alimentation de Florence

QUANTITÉ CONSOMMÉE PENDANT LA SEMAINE
(CHAQUE CASE GRISÉE REPRÉSENTE 1 PORTION D'ALIMENT)

TYPE D'ALIMENT

- Bonbons, glaces
- Gâteaux, viennoiseries
- Chocolats, alcools
- Beurre, huiles
- Mayonnaise, graisses diverses
- Fromages à pâtes dures (type gruyère)
- Œufs, viandes
- Poissons, produits laitiers
- Légumineuses
- Pain, pizzas
- Pâtes, riz, céréales
- Pommes de terre
- Fruits
- Légumes, jus de fruits
- Fruits divers
- Eau

Comparaison des résultats avec la pyramide alimentaire recommandée

La suite de l'évaluation consiste à comparer la forme visuelle que vous avez obtenue sur votre grille avec la pyramide alimentaire recommandée. Cette pyramide est légèrement différente de la pyramide originale créée aux États-Unis en 1992, dans laquelle les céréales (pain, céréales, pommes de terre, etc.) se trouvaient à la base de la pyramide, en dessous des fruits et légumes. L'ensemble des publications scientifiques de ces dernières années a bien montré l'importance prédominante de l'apport en fruits et légumes dans notre alimentation. C'est pour cela qu'ils sont désormais la première et la plus grosse part de la pyramide actuelle des recommandations alimentaires. Mon travail de recherche des douze dernières années et mon expérience personnelle auprès de mes patients m'amènent à penser que ce sont les fruits et les légumes qui manquent le plus à notre alimentation quotidienne. De nombreuses études scientifiques ont démontré que les apports en fruits et légumes riches en vitamines et antioxydants permettent de bénéficier de la meilleure santé possible et éloignent le risque de surpoids. À l'inverse, les aliments riches en graisses saturés (en particulier les viandes, certaines huiles et produits laitiers gras) augmentent le risque de maladies cardio-vasculaires comme l'infarctus du myocarde, du surpoids et de l'obésité, de certains cancers, et nous fragilisent. C'est donc avec une alimentation offrant des proportions par groupe d'aliments telles que celles de la pyramide alimentaire idéale que l'on s'assure de la meilleure santé possible.

Je vous propose de vous appuyer sur la pyramide actuelle des recommandations alimentaires internationales pour diagnostiquer vos erreurs alimentaires et mettre en place une alimentation plus favorable à votre santé et à votre silhouette.

La pyramide alimentaire des recommandations internationales

Glaces, bonbons, gâteaux
Graisses, huiles, beurre
Viandes, poissons, œufs, tofu | Produits laitiers
Légumineuses
Céréales*, pommes de terre
Légumes, fruits
Eau

* Pâtes, riz, pain, y compris pizzas et sandwichs, biscottes...

L'EAU

L'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre corps. Adultes, nous sommes composés de 70 % d'eau environ et nous en perdons tous les jours par évaporation au cours de notre respiration, par notre peau, même si nous n'avons pas l'impression de transpirer, par nos urines et par nos selles. Les apports nécessaires sont très variables en fonction de la température extérieure, de notre activité physique, de ce que nous mangeons et de l'alcool que nous buvons. Par exemple, si la plupart des fruits sont riches en eau et participent à notre hydratation, boire de l'alcool et manger salé favorisent la *déshydratation* de nos cellules et augmentent nos besoins en eau. Boire un litre à un litre et demi d'eau par jour

semble un minimum pour la majorité d'entre nous. Ces apports devront néanmoins être considérablement augmentés si l'activité physique ou les facteurs extérieurs décrits plus hauts le réclament. Il est rare de boire trop. Il est très fréquent de ne pas boire assez.

LES FRUITS ET LÉGUMES

Ils ont largement démontré leur pouvoir protecteur par rapport à de nombreux cancers dont le cancer des intestins. Un des facteurs de cette protection est la grande quantité de *fibres* qu'ils contiennent. Ces fibres, qui ne se digèrent pas, forment dans nos intestins ce que l'on appelle le ballast. Elles retiennent l'eau, ce qui évite la constipation, mais aussi certaines molécules graisseuses ou toxiques qui seront ainsi entraînées dans le tube digestif et éliminées du corps par les selles. Leur richesse en composants antioxydants joue aussi un rôle, même si les mécanismes exacts qui entrent en jeu restent pour l'instant obscurs. Les résultats cependant sont très clairs : la consommation de fruits et légumes permet d'abaisser considérablement la survenue de nombreuses maladies y compris celles qui n'ont pas de relation directe avec le tube digestif. Ainsi leur protection a été démontrée en ce qui concerne le cancer du poumon mais aussi la survenue de maladies cardiovasculaires comme l'infarctus du myocarde. Un dernier point concernant les fruits et légumes : leur richesse en eau et leur pauvreté énergétique en font des alliés de choix dans le cadre d'une alimentation qui vise à réduire la surcharge pondérale.

LES CÉRÉALES

Parmi les plus connues arrive en tête le blé avec ses nombreux dérivés que nous consommons chaque jour : le pain, les pâtes, les pizzas, etc. Le riz, les céréales consommées en flocons ou autres formes au petit déjeuner, l'orge, le seigle, le millet, le sarrasin, appartiennent aussi à cette grande famille. Les céréales fournissent des glucides, une énergie propre et efficace pour notre cerveau comme pour nos muscles. Ils vont donc optimiser les performances intellectuelles et être le

combustible favori des muscles. Ils rassasient rapidement et se prêtent à la consommation sous de multiples formes, ce qui est important dans la notion de plaisir. Ils contiennent une petite part de protéines et une partie infime de graisse. Sous forme complète, ils sont riches en fibres.

LES VIANDES, POISSONS, PRODUITS LAITIERS ET LÉGUMINEUSES

Ces différents aliments appartiennent à la même catégorie à cause de leur richesse en protéines, indispensables à la construction de notre corps, à la réparation cellulaire de tous les organes y compris la peau. Ils sont en outre indispensables au cours de votre programme nutrition-activité physique pour maintenir la masse musculaire pendant que la masse grasse fondra. Les produits laitiers comportent le lait (qu'il soit écrémé, partiellement écrémé ou entier) et tous ses produits dérivés : yaourts, fromages frais, fromages à pâte molle, fromages à pâte dure. Ce sont des sources de protéines, mais aussi de calcium, essentiel à la construction de notre squelette et au maintien d'os en bonne santé et solides.

Des différences notables existent entre les aliments de cette catégorie, entre autres la proportion de lipides (graisses) qu'ils contiennent. Parmi les produits laitiers, les moins gras sont le lait et les yaourts ; ils sont très riches en eau et pauvres en graisses. La proportion de graisses augmente dans les fromages frais, et plus encore dans les autres fromages. Plus un fromage est mou, plus la proportion en eau est grande aux dépens de la proportion des graisses. Les fromages plus frais sont donc les moins gras comme le chèvre à pâte molle, le Saint-Moret, le Philadelphie, le carré frais Gervais, le cottage cheese, la mozzarella. Viennent ensuite les fromages à pâte molle comme le camembert à 45 % de matière grasse, le munster, le brie. Les fromages les plus gras sont les fromages les plus durs comme l'emmental, le gruyère, le comté, le fromage à raclette ou le parmesan mais aussi le fromage de chèvre sec. Les fromages bleus et persillés comme le roquefort comptent aussi parmi les plus gras.

Parmi les viandes aussi, la proportion de graisse est très variable. On peut grossièrement classer dans les viandes les plus grasses le porc, le mouton et certaines parties du bœuf (entrecôte, côte, etc.), et ranger dans les viandes les plus maigres le veau, certaines parties du bœuf (rôti, steak) et toutes les volailles. Les poissons sont moins gras que la plupart des viandes et contiennent des graisses différentes, dont les fameux oméga-3, qui ont montré leur capacité à protéger le corps contre les maladies cardio-vasculaires.

LES SUCRERIES, PÂTISSERIES

Ce sont tous les aliments riches en sucre raffiné et qui composent souvent nos desserts ou les petits en-cas. Clairement cette catégorie d'aliments n'est pas indispensable à notre santé et peut même lui nuire. Il ne faut cependant pas renier son plaisir et l'on peut garder ces aliments, comme la cerise sur le gâteau, c'est-à-dire en petite quantité, en dessert, et seulement pour le plaisir.

NOS BESOINS

La pyramide alimentaire a une signification claire : nous avons besoin de chaque catégorie d'aliments car tous apportent des bienfaits indispensables ; cependant nous devons les inclure selon des proportions très différentes dans notre alimentation quotidienne. En effet, dans l'alimentation adulte, la construction de notre corps étant terminée, nous avons besoin :

1. D'une large proportion d'aliments pour fournir l'énergie dont il a besoin pour fonctionner tous les jours ;
2. D'une plus faible proportion d'aliments pour le réparer et renouveler nos tissus.

L'énergie la meilleure, la plus facile à utiliser par nos cellules provient des glucides qui se trouvent dans les fruits, légumes et céréales. Par ailleurs, la richesse des fruits et des légumes en micronutriments capables de protéger notre corps de l'oxydation et des phénomènes dégénératifs menant

aux maladies chroniques et aux cancers, en font des aliments protecteurs et anti-âge indispensables. Les molécules qui seront utilisées pour réparer et renouveler nos cellules sont les protéines et les lipides.

SEMAINE 2

Les premières corrections alimentaires

Vous comprenez maintenant pourquoi les modifications à apporter seront différentes d'une personne à l'autre. Tout dépend de ce que vous mangiez avant !

Comment corriger ? Par où commencer ?

Quelques règles

LENTEMENT MAIS SÛREMENT

Mieux vaut ne pas tenter de corriger toute votre alimentation en un jour ni même en une semaine. Il s'agit en effet de changer d'habitudes et cela demande du temps si l'on veut réussir. Il faut environ trois mois pour mettre en place l'ensemble des modifications alimentaires, et six mois à un an pour que les nouvelles habitudes soient définitivement installées, fassent partie de votre quotidien sans que vous n'y prêtiez plus attention.

UNE SEULE MODIFICATION PAR SEMAINE

Vous pouvez lister dès maintenant l'ensemble des modifications qu'il faudra faire, mais je vous recommande de choisir une seule modification à apporter chaque nouvelle semaine du programme. Toute modification doit être simple et applicable chaque jour. Ces étapes vous permettront de vous concentrer sur votre effort du moment et lui donneront le temps de devenir une habitude avant que vous passiez à un autre effort. Votre alimentation idéale devrait ainsi s'installer sur un à trois mois. Pour la première modification, mieux vaut ajouter quelque chose que chercher à supprimer des aliments.

LE PRINCIPE DES VASES COMMUNICANTS

Je vous propose de commencer par *ajouter* ce qui manque puis de diminuer ce qui est en trop. Ainsi, si vous constatez que votre alimentation manque de fruits et de légumes et qu'à cela s'ajoute un excès de graisses et de sucreries, n'hésitez pas : commencez par augmenter les fruits et légumes sans chercher à toucher aux autres catégories. L'augmentation de la catégorie fruits et légumes devrait vous amener à abaisser de vous-même votre consommation des catégories graisses et sucreries. En fait, en ajoutant certains aliments d'une catégorie, spontanément et sans même vous en rendre compte, *vous allez peu à peu diminuer* les aliments d'autres catégories.

NE PAS SE PESER, SE MESURER UNE SEULE FOIS PAR MOIS

Les habitudes étant modifiées lentement et par étapes, les résultats vont eux aussi apparaître progressivement. Cela signifie que la perte de graisse débutera dès la fin du premier mois puis se poursuivra au même rythme du deuxième au sixième mois environ. La perte de poids par semaine sera sans doute peu importante, d'une part parce que la graisse devra être remplacée en partie par des muscles, plus lourds, d'autre part parce que l'on ne peut guère perdre plus de quelques centaines de grammes de graisse par semaine. Si l'on perd plus de

poids, il s'agit alors d'eau et/ou de muscles. N'oubliez pas que nous parlons de long terme. Selon la perte de poids nécessaire, votre corps pourra encore se modifier pour atteindre ses formes définitives après environ deux ans.

L'obsession de la balance ou des mesures ne peut être qu'un handicap dans ces modifications d'habitudes alimentaires. Je vous recommande donc de ne pas vous peser avant le sixième mois et de ne mesurer qu'une fois par mois les modifications de votre corps. Il en sera de même pour toutes les améliorations physiques et biologiques qu'engendrera votre nouvelle alimentation. Par exemple, le taux de cholestérol sanguin devrait diminuer dès la fin du premier mois mais n'atteindra son niveau stable qu'au bout de trois à six mois.

Exemples

RICHARD

Pour Richard, la pyramide présente un déficit net de la catégorie « fruits et légumes ». La lecture de son semainier indique que les fruits comme les légumes sont vraiment absents de son alimentation. Le choix de Richard est d'augmenter d'abord les fruits qui le « tentent » plus que les légumes. La priorité va donc être donnée aux fruits, qu'il va devoir se mettre à consommer régulièrement, tous les jours, en commençant par exemple par un fruit ou un jus de fruits frais systématique le matin (au petit déjeuner ou à 10 heures), et un fruit en cas de petite faim dans l'après-midi ou en rentrant à la maison le soir, en attendant le dîner. Un autre déficit majeur est le manque d'hydratation : Richard ne boit pas assez d'eau. Cela est d'ailleurs commun aux trois personnes présentées en exemple ici.

Il est important d'insister sur la nécessité absolue de s'hydrater pour être en bonne santé et éliminer sans souci les déchets que nous produisons chaque jour.

ODILE

En regardant la grille d'évaluation d'Odile, on constate d'emblée que la forme de la pyramide n'est pas respectée. Il y a un excès important dans la catégorie « bonbons, glaces, gâteaux, viennoiseries » et un déficit tout aussi important dans la catégorie « fruits et légumes ». La lecture de son semainier montre que les légumes sont plus absents encore que les fruits. La première proposition faite à Odile est donc de mettre des légumes à chacun des repas du midi et du soir, en pensant son repas selon le principe de l'assiette idéale expliqué dans la semaine 5. Brièvement, cela consiste à mettre à son menu une quantité deux fois plus grande de légumes que de protéines et de féculents. Pour cette première correction, Odile a donc pu conserver la même quantité de viande et de pain que celle qu'elle mangeait avant, mais en consommant *en plus* une quantité de légumes égale au double de ces quantités.

FLORENCE

La forme grisée qui apparaît sur la grille d'évaluation de Florence est assez éloignée de celle d'une pyramide. Sa base est bien étroite. Encore une fois, la catégorie « fruits et légumes » est la plus faible. En revanche, la catégorie des graisses et celle des sucres sont beaucoup trop chargées. La lecture du semainier de Florence nous indique que ses petits déjeuners sont en cause avec des apports quotidiens de viennoiseries, particulièrement riches en sucres et en graisses saturées. Les autres repas comprennent trop souvent des fromages gras, des viandes grasses et des biscuits. La première correction proposée sera de mettre un fruit en début de journée, systématiquement accompagné d'une boisson chaude (Florence ne boit pas assez) et avant tout autre aliment. L'espoir est que ce fruit prioritaire du matin non seulement augmente ses apports en fruits, mais la détourne aussi parfois de ses croissants matinaux probablement en grande partie responsable de son excès de cellulite. Le fait que Florence boive si peu d'eau est sans doute aussi une source de mauvaise élimination et de cellulite. Il faut qu'elle augmente ses apports en eau plate pour boire au moins un litre et demi par jour. Cela peut se faire en partie

sous forme de tisanes, voire de thé très léger, non sucré. Les autres corrections viendront plus tard et se centreront sur le principe de l'assiette idéale (voir semaine 5).

Fruits et légumes : ces antioxydants qui nous protègent

Je vous propose d'aborder ici un aspect un peu plus « technique » concernant nos aliments.

Les fruits et légumes contiennent des minéraux et vitamines qui les protègent contre les champignons de pourriture, les rayonnements UV, etc. Parmi ces micronutriments, les polyphénols possèdent, comme la vitamine C, des propriétés antioxydantes : ils sont capables de piéger les radicaux libres, ces déchets générés en permanence par notre organisme ou formés en réponse à des agressions de notre environnement (cigarette, polluants, infections, etc.).

De nombreuses études épidémiologiques ont démontré l'intérêt d'une consommation élevée de fruits et de légumes dans la prévention de l'obésité, du diabète, des maladies cardio-vasculaires, des accidents cérébro-vasculaires, de l'hypertension (avec un véritable effet thérapeutique dans ce cas), de l'ostéoporose, et des cancers (du côlon surtout, mais aussi de la prostate, de l'endomètre, du col de l'utérus, de l'estomac, du sein...). Les apports nutritionnels des fruits et légumes et l'équilibre global de l'alimentation sont à l'origine de ces effets protecteurs.

Chaque nutriment joue plusieurs rôles ; certains présentent un effet plus spécifique dans la protection contre certaines pathologies :

– la vitamine C, les polyphénols, les caroténoïdes, sont des antioxydants avec des effets anticancéreux ;

– la vitamine C, les polyphénols, la vitamine B9 (folates), les caroténoïdes, les fibres sont des protecteurs cardio-vasculaires ;

– les fibres jouent un rôle majeur dans la prévention du cancer du côlon ;
– le magnésium et le potassium, dans celle de l'hypertension et de l'ostéoporose ;
– les polyphénols, dans celle de l'ostéoporose.

Les principaux types d'antioxydants consommés sont les caroténoïdes, la vitamine C, les polyphénols et la vitamine E. Si cette dernière provient surtout de certaines graisses végétales (tournesol, maïs, noix, pépins de raisin, soja...), les premiers sont apportés en majeure partie par les fruits et légumes. Les autres sources sont divers produits animaux pour les caroténoïdes et diverses boissons (vin, thé, chocolat) pour les polyphénols.

Vitamine C

PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS

La vitamine C (ou acide ascorbique) joue un rôle de premier plan dans la défense de notre organisme. Il est communément recommandé de prendre de la vitamine C l'hiver pour prévenir les infections. L'effet protecteur est bien réel et a été démontré dans des études scientifiques, en particulier en prévention : *si vous voulez éviter les rhumes, consommez des fruits et légumes riches en vitamine C !*

ANTIOXYDANT

La vitamine C est un puissant antioxydant. À concentration optimale (teneur assurée par la consommation journalière de 100 à 200 mg), elle protège nos tissus des radicaux libres produits dans des conditions normales. Son action consiste à neutraliser ces toxiques, en s'oxydant elle-même. C'est donc un facteur de prévention du vieillissement tissulaire.

PROTECTION CONTRE LES CANCERS

Une alimentation riche en fruits et en légumes frais, apportant 200 mg ou plus de vitamine C par jour, a des effets protecteurs contre les cancers (cavité buccale, œsophage, estomac, côlon, poumon). Un minimum de cinq portions de fruits et légumes par jour est protecteur, alors que la consommation de vitamine C isolée sous forme de suppléments n'a pas montré d'effet préventif sur les cancers du côlon ou de l'estomac. Ces constatations étonnantes sont peut-être à mettre au compte d'une mauvaise absorption de la vitamine C sous forme de supplément dans notre organisme, ou à relier au rôle protecteur joué par d'autres micronutriments (caroténoïdes, fibres, vitamine E, polyphénols) également présents dans les fruits et légumes et qui participent à leurs effets positifs sur la santé.

MEILLEURE ABSORPTION DU FER

La vitamine C augmente l'absorption du fer par l'intestin grêle et favorise l'absorption du fer d'origine végétale. On considère que l'absorption du fer peut être multipliée par deux grâce à l'apport de 25 à 50 mg d'acide ascorbique au cours du repas. Fruits et légumes sont donc de bons alliés contre l'anémie.

LA TOXICITÉ EST DANS LA DOSE

Des effets délétères de la vitamine C semblent possibles uniquement lors de consommations de fortes doses (plusieurs grammes par jour) sous forme de suppléments en gélules, poudre ou comprimés et produits alimentaires enrichis en vitamines. De telles quantités peuvent entraîner une surcharge en fer chez certains sujets (atteints par exemple de thalassémie ou soumis à des transfusions massives). De plus, les fortes doses de vitamine C sont suspectées de favoriser les calculs rénaux. Il n'existe en revanche aucune raison de limiter la consommation de sources naturelles de vitamine C que sont les fruits et légumes, y compris chez les personnes atteintes des maladies précitées.

Cela me donne l'occasion de préciser que les suppléments multi-vitaminiques (contenant un mélange de différentes vitamines et minéraux), non seulement ne sont pas nécessaires pour être en bonne santé, mais ont été mis en cause dans l'augmentation de certains cancers et de la mortalité en général par des études scientifiques. La prudence est de mise. En dehors de prescriptions médicales spécifiques, je recommande donc de *ne pas prendre* de suppléments multi-vitaminiques, quelle que soit leur forme (gélules, sirops, comprimés, ou autres).

OÙ LA TROUVER ?

Nous ne savons pas synthétiser l'acide ascorbique et nous devons le trouver dans notre alimentation. La vitamine C est apportée principalement par les fruits et légumes frais (voir tableau ci-dessous), mais c'est un élément fragile dont la concentration dans l'aliment varie selon la saison, les conditions de transport, de stockage et les modes de préparation culinaire (la cuisson avec un minimum d'eau atténue les pertes en vitamine C). La consommation de cinq portions de fruits et légumes par jour apporte 200 à 280 mg de vitamine C, soit deux fois les apports minimums recommandés (100 à 120 mg par jour).

Fruit ou légume frais	Teneur en vitamine C (mg pour 100 g)
Cassis	200
Persil cru	200
Poivron cru	125
Kiwi	95
Citron	80
Chou rouge cru	60
Fraise	60
Brocoli cuit	50
Orange	50
Pamplemousse	40
Mandarine	30
Melon	25

ATTENTION FRAGILE !

La vitamine C étant un antioxydant, plus elle est exposée à l'air et à la lumière, plus elle s'oxyde et disparaît. Pour bénéficier d'un maximum de vitamine C, mieux vaut :

– privilégier les produits frais : une orange pressée apporte 50 mg de vitamine C pour 100 g alors que les jus longue conservation n'apportent que 0 à 30 mg pour 100 g ;

– consommer rapidement les fruits et légumes à peau fine : les tomates perdent au minimum 50 % de leur vitamine C après une semaine de conservation ;

– cuisiner les légumes à la vapeur plutôt que dans l'eau : le brocoli (teneur initiale d'environ 80 mg pour 100 g) cuit à la vapeur contient encore 60 mg de vitamine C pour 100 g alors qu'il n'en reste plus que 30 à 50 mg pour 100 g après cuisson à l'eau.

Phénols et polyphénols

Les polyphénols des fruits et légumes sont classés en fonction de leur structure : ce sont surtout les acides phénoliques et les flavonoïdes. Les flavonoïdes sont eux-mêmes classés en flavonols, flavones, isoflavones, anthocyanes, flavanols et pro-anthocyanidines. Les quantités contenues dans les aliments sont elles aussi très variables. La consommation journalière de polyphénols est d'environ un gramme, apportée pour moitié par les fruits et légumes et pour l'autre moitié par les jus de fruits, café, thé et vin. Compte tenu de cette diversité de structure et de teneur dans les aliments, les effets sur la santé des apports en polyphénols associés à la consommation de fruits et légumes restent encore mal connus. Le rôle des polyphénols dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et des cancers est actuellement très étudié. De nombreuses analyses scientifiques sont en cours pour mieux connaître les effets protecteurs, les doses nécessaires et les effets délétères potentiels. Pourtant, des industriels commercialisent déjà des aliments enrichis en polyphénols ou des suppléments alimentaires. La consommation de ces nouveaux produits rend possibles des apports excessifs en polyphénols... avec des

conséquences inconnues pour la santé. Les apports modérés associés à une consommation suffisante de fruits et légumes restent donc la meilleure recommandation dans l'état actuel de nos connaissances.

Fruits et légumes	Richesse en vitamine C et phénols
Fraises, framboises, prunes	++++
Oranges, citrons, pamplemousses	+++
Oignons, poireaux, épinards, chou vert	++
Pommes, poires, pêches	+

Il faut savoir que les fruits et légumes de l'agriculture biologique ont des concentrations plus élevées d'antioxydants (vitamine C et phénols) que ceux de l'agriculture conventionnelle. Les fruits congelés restent plus riches en phénols que les fruits secs.

STRESS OXYDANT ET CANCER

Les radicaux libres sont produits par la respiration cellulaire, mais aussi lors des réactions immunitaires et sous l'effet d'oxydants environnementaux, comme le tabac ou la pollution. Pourquoi les craint-on ? Parce qu'ils s'attaquent aux composants des cellules (lipides, protéines, ADN).

Pour s'en protéger, l'organisme dispose de moyens de défense : des enzymes, des facteurs spécifiques (comme le glutathion ou le coenzyme Q10), et des antioxydants apportés par l'alimentation (caroténoïdes, vitamines C et E, sélénium...).

Il existe, normalement, un équilibre dynamique entre la production de radicaux libres et leur neutralisation par les systèmes de protection. En d'autres termes, les anomalies ou les détériorations de nos cellules sont en permanence réparées par un système de régénération-réparation, mais ce système peut être dépassé. Ainsi, l'insuffisance d'apports en antioxydants ou l'augmentation de la production de radicaux libres peut mettre le corps dans un état de « stress oxydatif » et ouvrir la porte à de nombreuses pathologies : infections, cancers, diabète, maladies auto-immunes (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante)...

Puisque les phénomènes oxydatifs sont néfastes à nos cellules, il est logique de supposer que les antioxydants exercent un effet protecteur. Si la consommation de fruits et de légumes frais réduit les risques de cancer de 30 à 50 %, est-ce le fait des antioxydants qu'ils contiennent, comme la vitamine C et les caroténoïdes ? Les effets des uns et des autres ne sont pas encore clairement définis. Au plan épidémiologique, il existe un lien certain entre l'apport en vitamine C et la moindre survenue de divers cancers : cavité buccale, œsophage, estomac et, dans une mesure plus faible, côlon et poumon. Des constatations similaires ont été faites pour le bêta-carotène et les cancers du poumon et de l'estomac. *Idem* pour d'autres caroténoïdes comme le carotène, le lycopène.

Caroténoïdes

Environ 50 caroténoïdes différents sont présents dans les aliments. Le plus connu est le bêta-carotène ; le plus en vogue actuellement est le lycopène. Les caroténoïdes exercent un effet protecteur contre le cancer en réduisant les dommages causés par les oxydations sur l'ADN. De ces effets sont nés de grands espoirs pour la prévention des cancers, mais bizarrement des études épidémiologiques ont montré que la supplémentation par gélules de bêta-carotène (20 à 30 mg/jour), avec ou sans autres vitamines, a eu pour résultat... d'accroître le risque de cancer du poumon chez les fumeurs.

Il est clair que la nature a su fabriquer dans les fruits et légumes des associations complexes de vitamines, autres minéraux et fibres que nous ne savons pas encore reproduire ! Il paraît donc plus prudent et plus efficace pour la santé de consommer des fruits et légumes que d'avaler des suppléments vitaminiques.

LYCOPÈNE ET SANTÉ : L'AVENIR PROMETTEUR DE LA SAUCE TOMATE

Le lycopène est l'un des caroténoïdes présents dans la nature. C'est lui qui donne leur belle couleur aux tomates mûres, aux pastèques, aux pamplemousses roses. Longtemps utilisé comme colorant par l'industrie agroalimentaire, il connaît aujourd'hui son heure de gloire. Voilà qu'il s'avère être un puissant antioxydant qui pourrait protéger du cancer et des maladies cardiovasculaires ! Au point que certains tentent de manipuler génétiquement les tomates pour les enrichir en lycopène.

De tous les caroténoïdes, son activité antioxydante semble être la plus puissante. La majeure partie du lycopène que nous consommons provient des tomates et de leurs dérivés (sauces, jus, soupes, ketchup). Le reste est apporté par les pamplemousses roses, les pastèques, les goyaves et les papayes. Le lycopène est mieux absorbé quand les aliments sont cuits et quand l'alimentation contient des lipides : d'où l'intérêt de la sauce tomate mijotée avec un peu d'huile d'olive !

PLUS DE TOMATES ET MOINS DE CANCERS

Des études épidémiologiques ont montré une relation inverse entre la consommation de tomates et la survenue de divers cancers (prostate, tractus digestif, vessie, peau, sein, cancers cervicaux) et de maladies cardio-vasculaires. Attention ! il s'agit d'associations, non de relations « de cause à effet ». En d'autres termes, les personnes qui ont consommé beaucoup de tomates ont moins de risque que les autres de développer un cancer, mais le lycopène n'est peut être pas le seul composé protecteur des tomates, et consommer ce caroténoïde en quantité ne protège pas forcément contre le cancer ou l'infarctus... Avant de chercher à avaler de grosses quantités de lycopène en gélules, mieux vaut attendre prudemment d'autres études, et pour le moment se régaler de bonne sauce tomate, à tous les repas si on le souhaite.

Un autre argument en faveur du lycopène est sa capacité à inhiber la croissance de cellules cancéreuses en culture. Il améliore la communication entre les cellules, ce qui peut

représenter un mécanisme protecteur contre le cancer, indépendamment de ses propriétés antioxydantes.

Comme pour tous les micronutriments, les teneurs en lycopène varient en fonction des variétés et des conditions de culture ; le tableau ci-dessous donne les teneurs approximatives de lycopène de quelques aliments parmi ceux qui en contiennent le plus.

Aliments	Teneur en lycopène (µg/g de poids sec)
Ketchup	100 à 135
Sauce tomate	60
Jus de tomate	50 à 110
Concentré de tomates	50 à 1 500
Goyave	50
Pamplemousse rose	35
Pastèque	20 à 70
Papaye	20 à 50
Tomate fraîche	10 à 40

Autres facteurs protecteurs des fruits et légumes

Les grandes études épidémiologiques qui ont consisté à donner des suppléments alimentaires vitaminiques à des volontaires n'ont pas démontré les grands effets bénéfiques attendus. L'étude SU.VI.MAX (de « supplémentation en vitamines et minéraux antioxydants ») menée en France auprès de 12 749 personnes des deux sexes, âgées de 35 à 60 ans, a consisté à faire prendre des compléments vitaminiques pendant plusieurs années à des volontaires et à suivre les effets de cette prise de suppléments sur la survenue des cancers et des maladies cardio-vasculaires. Les effets protecteurs espérés liés à l'ingestion des suppléments vitaminiques ne se sont pas manifestés.

Une interprétation de ces résultats est que les vitamines seules ne permettent pas d'expliquer l'effet anticancéreux des fruits et des légumes. Les *fibres* jouent aussi sans doute un rôle,

ainsi que les *composés soufrés* contenus dans les crucifères (chou, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles) et qui sont capables d'induire la synthèse d'enzymes de détoxication... ainsi sans doute que d'autres molécules agissant seules ou en synergie et encore non identifiées. On sait par exemple que boire du jus d'orange frais abaisse le taux de mauvais cholestérol et augmente le taux de bon cholestérol chez les personnes ayant un cholestérol total trop élevé. Cela est-il dû à la vitamine C seule ou plutôt à la synergie de la vitamine C, des fibres, des folates et d'autres molécules encore contenues dans l'orange ? La bonne nouvelle est qu'il n'est pas nécessaire de percer ce mystère pour bénéficier dès à présent des bienfaits du jus d'orange frais !

Comment augmenter ma consommation de fruits ?

Les possibilités sont multiples et doivent avant tout répondre à vos goûts, à votre mode de vie et à vos possibilités. Laissez libre cours à votre imagination, n'ayez pas peur de sortir des sentiers battus ! Voici quelques pistes à tester, car le meilleur moyen de savoir si l'on aime ou pas, c'est encore d'essayer ! N'oubliez pas de consulter les idées et recettes en fin de livre !

• L'apéritif santé de votre nouvelle vie : commencez tous vos repas de midi par un fruit frais ou un jus d'orange (ou de pamplemousse) frais. Je propose systématiquement un fruit ou un jus de fruits frais en apéritif, été comme hiver, à mes enfants comme à mes invités, qui apprécient beaucoup. L'hiver, il s'agit souvent de jus d'orange, d'un petit bol d'ananas frais, de bananes, de mangues ou de pamplemousse en quartiers agrémentés ou non de quelques fruits secs ou de miel. En été, ce sera plutôt un ramequin de fruits rouges (fraises, cerises, myrtilles, framboises) ou de melon, pastèque, pêches ou nectarines, éventuellement décoré d'un peu de menthe fraîche et aromatique.

• Mes antioxydants du matin : mettez systématiquement un fruit au menu des petits déjeuners (ajoutez des fruits coupés en morceaux dans un bol de céréales, ou pressez-vous un jus d'orange, ou faites-vous un yaourt au citron maison avec un

yaourt nature, du jus de citron frais et du sucre) ou emportez une pomme (ou une poire) à croquer dans le bus ou le métro, ou à la pause de 10 heures.

• Optez pour des desserts avec fruits frais (voir les recettes en fin d'ouvrage).

• Ayez toujours dans votre sac une pomme et/ou des fruits secs à grignoter pour le milieu de la matinée ou de l'après-midi.

Indice glycémique : la maîtrise de l'énergie

Sucres rapides ou lents, c'est l'indice qui compte

La notion de sucres rapides ou lents a circulé de nombreuses années. Elle est maintenant remplacée par l'indice glycémique. Voici sa signification et son rôle.

Pour bien fonctionner, notre corps a besoin d'une concentration de glucose dans le sang (glycémie) stable autour de 5 mmol par litre. Au-dessus de ce taux, le sucre devient toxique, au-dessous notre corps manque d'énergie pour fonctionner. L'organisme cherche donc en permanence à conserver l'équilibre glycémique autour de cette concentration.

L'*indice glycémique* mesure la vitesse d'arrivée du glucose dans le sang. Les aliments à indice glycémique élevé, comme les sodas, les barres chocolatées ou les croissants, provoquent une hausse importante et rapide du taux de glucose dans le sang. En réponse à cette élévation trop importante et potentiellement toxique de la glycémie, l'organisme se protège en libérant immédiatement une forte dose d'insuline ; celle-ci permet, dans la demi-heure suivante, de métaboliser l'excès de sucre et d'abaisser la glycémie à son niveau normal. Cependant, l'effet de l'insuline ne s'arrête pas instantanément. Si aucun autre aliment n'est consommé, la sécrétion abondante d'insuline va continuer à utiliser le sucre sanguin, abaissant la

glycémie en dessous de son niveau optimal de 5 mmol par litre de sang. Le résultat ne se fait pas attendre : vous êtes en hypoglycémie, et cet état désagréable se maintiendra pendant les deux heures qui suivront. Les premiers effets ressentis seront de la fatigue, un « coup de pompe » avec des bâillements et des difficultés à vous concentrer, peut-être des frissons et des tremblements, suivis de fringale. Le graphique ci-dessous montre la courbe de la glycémie lors de la consommation d'aliments à indice glycémique élevé.

Glycémie (mmoles/l)
Pic glycémique provoquant la production d'insuline
5 mmoles/l
1 heure
2 heures
3 heures
Durée d'hypoglycémie

Les aliments à indice glycémique bas, au contraire, délivrent progressivement leur énergie et entraînent une élévation modérée et régulière de la glycémie. C'est le cas par exemple des produits laitiers natures ou des céréales complètes. La production d'insuline reste alors modérée. La diffusion du glucose dans l'organisme étant progressive et étalée dans le temps, elle procure une énergie durable.

LA FAIM SUIT LA GLYCÉMIE

Nous venons de voir que si la glycémie augmente de façon brutale, comme cela se passe avec les aliments à indice glycémique élevé, l'organisme libère trop d'insuline. Ce pic d'insuline provoque à son tour une baisse excessive de la glycémie. Or, l'hypoglycémie donne faim... Ennuyeux lorsque l'on souhaite perdre du poids ! De plus, l'élévation de l'insuline favorise la mise en réserve de l'énergie consommée, empêche la fonte des graisses. C'est un peu comme si l'organisme répon-

dait à une alerte à la famine (il ressent un manque de sucre) en cherchant à augmenter ses réserves énergétiques. Le risque de prendre du poids est alors augmenté. L'indice glycémique joue donc un rôle important dans le contrôle de la faim et des stocks graisseux. Concrètement, après un repas principalement constitué d'aliments à indice glycémique élevé, il est possible d'avoir très faim peu après le repas et de ressentir le fameux « coup de pompe » sous l'effet d'une hypoglycémie ! Ce phénomène apparaît classiquement dans la matinée après un petit déjeuner à base de pain blanc ou de céréales industrielles, ou encore après un menu de midi du type sandwich et thé sucré, ou hamburger et soda. On a l'impression de peu manger, et pourtant on grossit. En revanche, les résultats seront bien différents si l'on consomme des aliments à indice glycémique bas (fruits, salades, légumes, céréales complètes) qui libèrent peu à peu leur énergie, retardent la réapparition de la faim, permettent d'éviter les grignotages et de manger plus modérément au repas suivant. Plus on favorisera ce type d'aliments et plus on se sentira en forme, moins on aura faim, et plus on aura de chances de diminuer ses stocks de graisses.

RÉFLÉCHIR, MÉMORISER, SE CONCENTRER, RESTER CALME

Le glucose est *le* carburant du cerveau. Plus encore que toutes les autres cellules de notre corps, les cellules nerveuses ont absolument besoin d'une glycémie stable. Il a très clairement été démontré qu'une glycémie bien équilibrée permet d'améliorer l'attention et la mémoire. Cela peut donc avoir des effets majeurs sur les performances scolaires des enfants. De plus, autant une glycémie fluctuante peut être source de nervosité, autant une glycémie stable peut ramener le calme. Ainsi, chez certains enfants irritables, difficiles à gérer, voire agressifs, de nettes améliorations de comportement ont pu être notées simplement en supprimant les sodas, chips, biscuits et bonbons. Les enfants consommant régulièrement de tels produits sont soumis à de véritables « tempêtes glycémiques ». Leurs cellules nerveuses en souffrent et leur comportement s'en ressent. Stabiliser la glycémie va alors ramener le calme dans les cellules

du cerveau et par conséquent permettre aussi un plus grand calme dans leur comportement.

En résumé, les aliments à indice glycémique bas qui permettent le maintien d'une glycémie stable favorisent les performances intellectuelles, la concentration, la vigilance, le bon fonctionnement de la mémoire, le calme et... la bonne humeur !

Le bon indice dans votre assiette

Lors de la digestion, les glucides complexes qui sont de grosses molécules (céréales, pommes de terre) sont scindés en unités plus petites, généralement du glucose. Celui-ci peut franchir la muqueuse intestinale pour gagner le sang, puis les cellules. Les glucides simples (fruits), de petite taille, n'ont pas besoin d'être fragmentés pour être digérés. Longtemps, on a cru que la différence de taille entre glucides expliquait tout ce qui se passait ensuite dans l'organisme et on a assimilé les glucides complexes aux sucres lents, les glucides simples aux sucres rapides. Ce n'est pas si simple ! Par exemple, des céréales complètes, en grains ou en flocons (blé, avoine, orge...), sont formées de grosses molécules, sont riches en fibres, et ont des indices glycémiques bas. Les mêmes céréales une fois raffinées, cuites à haute température, enrobées de sirop de maïs ou de glucose et d'un peu de graisses, comme dans beaucoup de paquets de céréales ou de biscuits pour le petit déjeuner des enfants, ont des indices glycémiques élevés. Dans certaines circonstances, les pommes de terre, la baguette de pain blanc et les céréales toutes prêtes des petits déjeuners provoquent une augmentation de la glycémie aussi rapide que celle du sucre de table blanc !

Il est donc important de savoir que l'indice glycémique ne dépend pas seulement de l'aliment mais varie aussi en fonction d'autres facteurs :

– *le mode de cuisson* des aliments (durée, température) : la pomme de terre au four a un indice glycémique beaucoup plus bas que la purée ou les frites ;

– *la nature de l'aliment* (liquide ou solide) : les jus de fruits en bouteille ont des indices glycémiques plus élevés que les fruits frais ;

– *le mode de consommation* : lorsque les aliments sont consommés lors d'un repas ou associés à des graisses et des protéines, leur indice glycémique diminue. Donc si l'on veut s'offrir une gourmandise, comme un croissant ou une barre chocolatée, le pire est de la manger seule avec un café ou entre deux repas. Mieux vaut la déguster en dessert, après un repas complet et riche en fibres. Ainsi, on réduira l'hypoglycémie et la tendance au stockage des graisses. On « limitera les dégâts ». Attention cependant aux sodas et autres boissons très sucrées : un repas complet et varié provoque rarement des hypoglycémies, sauf s'il est accompagné de ce type de boissons ;

– *la présence de fibres alimentaires* ralentit le passage des sucres de l'intestin vers le sang. Les fibres tendent donc à réduire l'indice glycémique. Celui de la baguette est plus élevé que celui du pain complet.

Comment améliorer l'indice glycémique de mes repas ?

Vous pouvez optimiser vos repas en remplissant votre assiette avec des aliments à indice glycémique le plus bas possible selon le tableau ci-dessous.

Aliments à indice glycémique bas	Aliments à indice glycémique élevé
Les céréales complètes et les produits qui en contiennent (ex. : pain aux céréales riche en graines, céréales fraîches moulues) Le lait et les produits laitiers Les fruits entiers Les légumes Les oléagineux (noix, amandes...) Les légumineuses (lentilles) Le chocolat noir	Les céréales raffinées et les produits qui en contiennent (ex. : baguette, corn flakes et céréales soufflées) La purée, les frites, les pommes de terre sautées Les jus de fruits en bouteille Les sodas Les pâtes bien cuites et le riz blanc Les croissants et viennoiseries Les barres chocolatées
Aliments à indice glycémique moyen	
Les pâtes *al dente* Les pommes de terre en robe des champs (à chair ferme) Les bananes Les jus de fruit frais	

Associer systématiquement des légumes et des fruits aux autres aliments permet de diminuer l'indice glycémique global du repas. Une idée est de débuter les repas par des entrées ou apéritifs à base de fruits ou de légumes. En voici quelques exemples :

• En hiver, commencer le repas avec :
– une pomme (une poire) avec la peau ;
– une petite grappe de raisins ;
– un kiwi ;
– deux clémentines ;
– un pamplemousse ;
– le jus d'une ou deux oranges, pressées à la minute ;
– ou une salade d'endives assaisonnée de vinaigrette à l'huile de colza et de noix.

• En été, commencer le repas avec :
– un bol de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles) ;
– un bol de melon ou de pastèque, parsemé de menthe fraîche ciselée ;
– des asperges de printemps assaisonnées de vinaigrette à l'huile d'olive, citron, gros sel, thym ;
– des radis ou tomates-cerises servis avec du sel gris ou du gomasio (sésame grillé et sel) ;
– une pêche ;
– deux abricots bien mûrs ;
– une belle salade verte et croquante.

La présence de fruits ou de légumes peut aussi transformer les en-cas et les goûters de nos enfants et en faire un formidable support pour optimiser leurs performances intellectuelles. Par exemple, pour leur goûter, je vous conseille d'ajouter un fruit à des biscuits si possible complets, ou une pomme avec sa peau pour accompagner les deux carrés de chocolat qui leur font tant plaisir. Et si l'été est là et que vous craquez pour une boule de glace, mieux vaut y ajouter un fruit frais comme des fraises, des mûres, ou des framboises.

La consommation des fibres alimentaires présentes dans les légumes secs et les céréales complètes permet aussi d'abaisser

l'indice glycémique d'un repas. Mieux vaut préférer les céréales (pain, flocons, riz) sous leur forme la plus complète et naturelle possible. On peut aussi remplacer parfois les féculents comme les pâtes, le riz, la purée, les pizzas, par des lentilles ou des haricots.

SEMAINE 3

À la recherche de votre activité physique idéale

Entendons-nous bien

Pour être certains que nous parlons bien de la même chose, je vous propose quelques définitions des mots que je vais utiliser.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

J'entends par activité physique l'ensemble des mouvements du corps qui aboutissent à une dépense d'énergie. Cela inclut non seulement les sports mais aussi toutes les activités quotidiennes telles que les déplacements, le ménage, faire les courses, les activités professionnelles, etc.

EXERCICE

Faire de l'exercice consiste en des mouvements structurés, consommant plus d'énergie que le repos ou les activités de base et nécessitant donc une production d'énergie plus importante, destinés à améliorer une performance physique, le bien-être ou la santé.

SPORTS

Les sports sont des activités physiques particulières par leur intensité élevée. Ils suivent souvent des règles bien déterminées et se pratiquent éventuellement dans des situations de compétition structurées.

FITNESS

Le grand public s'est emparé de ce terme (« je vais au fitness » ou « je fais du fitness ») pour désigner la pratique d'activités de musculation ou de gymnastique en salle. Dans le jargon scientifique, le fitness est une mesure d'endurance et de mobilité. C'est notre capacité d'activité physique, capacité liée à notre entraînement et à des facteurs génétiques. Certains individus ont en effet de grandes aptitudes naturelles pour certaines activités. Cela saute aux yeux dans les sports de compétition, comme la course à pied : les champions de sprint (100 ou 200 mètres) ont des morphologies de base bien différentes de celles des coureurs de marathon (42 kilomètres).

MÉTABOLISME AÉROBIE OU ANAÉROBIE : AVEC OU SANS OXYGÈNE ?

Toutes les cellules de notre corps ont besoin d'énergie pour fonctionner. Elles contiennent des mitochondries, qui sont de véritables petites usines utilisant l'oxygène pour transformer les aliments en énergie (cycle de Krebs) utilisable pour effectuer le travail demandé à la cellule, par exemple la contraction musculaire. Ce processus biochimique de production d'énergie à l'aide de l'oxygène de l'air est appelé le *métabolisme aérobie*.

L'exercice est un défi pour notre capacité de production énergétique : les muscles doivent recevoir de l'énergie au même rythme qu'ils l'utilisent, faute de quoi l'exercice doit ralentir ou s'arrêter. La production d'énergie par le métabolisme aérobie est la source la plus efficace d'énergie pour les muscles : ce métabolisme n'engendre pas de déchets toxiques et permet de fournir de l'énergie durant plusieurs heures. Les

glucides sont le combustible le plus efficace pour les muscles. L'utilisation des graisses pour la production d'énergie est beaucoup plus complexe et plus lente ; elle ne joue un rôle important qu'au cours d'activités d'intensité modérée comme la marche rapide, si l'activité physique dure longtemps.

Si l'activité physique devient très intense, le métabolisme aérobie seul ne suffit pas. Dans ce cas, le *métabolisme anaérobie* (qui fonctionne sans oxygène) intervient en utilisant exclusivement des glucides. La production d'énergie anaérobie permet des activités physiques très intenses mais brèves (60 à 90 secondes). En effet, l'accumulation d'*acide lactique* qu'il provoque fatigue et réduit rapidement la capacité des muscles à se contracter. La présence d'acide lactique dans les muscles peut entraîner une gêne, voire des douleurs pendant et après l'effort physique.

Des sports tels que le marathon, le cyclisme ou la natation longue distance reposent presque exclusivement sur le métabolisme aérobie, tandis que les sports courts et intensifs tels que la course de vitesse ou l'haltérophilie relèvent du métabolisme anaérobie. De nombreuses activités où alternent des actions brèves, mais intenses avec des périodes moins intensives sollicitent les deux métabolismes. C'est le cas des sports d'équipe comme le football, le rugby et le basket-ball, ainsi que des sports individuels comme le tennis et le squash.

GLUCIDES, GLUCOSE, GLYCOGÈNE

Parmi les glucides (aussi appelés hydrates de carbone), le *glucose* est le combustible immédiat et privilégié des muscles. Le stockage se fait dans les muscles sous la forme de *glycogène*, une substance constituée d'un grand nombre de molécules de glucose liées entre elles. Le foie est aussi une zone de stockage de glycogène visant au maintien d'une concentration normale de glucose dans le sang, pour alimenter entre autres le cerveau. Les réserves de glycogène des muscles sont limitées et s'épuisent lors d'exercices longs et continus durant plus de 60 à 90 minutes (plus l'effort est intense, plus vite la réserve de glycogène s'amenuise). Les muscles tentent alors de couvrir leurs besoins en énergie grâce au métabolisme des graisses,

mais celles-ci fournissent l'énergie plus lentement que les glucides. L'intensité de l'activité physique doit donc rester limitée de façon que les niveaux de dépense et de synthèse de l'énergie soient équilibrés.

ENTRAÎNEMENT

L'oxygène fait partie de l'air que nous respirons. Il pénètre dans les poumons, où il est fixé par le sang qui le transporte jusqu'aux muscles. Pour recevoir suffisamment d'oxygène et pour être capable de l'utiliser, nos muscles ont besoin de deux choses :

1. Un bon système pourvoyeur d'oxygène (capacité pulmonaire élevée, cœur performant, sang suffisamment riche en globules rouges et en fer) ;
2. Des mitochondries en nombre suffisant pour pouvoir utiliser cet oxygène.

Ce sont les activités pratiquées en endurance (activités d'intensité modérée pratiquées pendant une durée suffisamment longue) qui vont stimuler le plus efficacement le métabolisme aérobie. Les athlètes de sports d'endurance (coureurs de fond, cyclistes) vont, par leur entraînement, développer d'excellents systèmes cardio-vasculaires et une grande capacité de production d'énergie par leur métabolisme aérobie.

VO_2 MAX

La VO_2 max est la quantité maximum d'oxygène que peut consommer le corps pendant une minute d'exercice. La VO_2 max est augmentée par l'entraînement. Plus la VO_2 max est élevée, plus le corps est capable de produire de grandes quantités d'énergie pour bouger.

MÉTABOLISME DE BASE

Le métabolisme de base est la quantité d'énergie qu'utilise notre organisme à jeun, éveillé, au repos couché, à une température proche de la neutralité thermique, et au calme. Le métabolisme de base correspond aux dépenses incompres-

sibles, c'est-à-dire celles qui permettent d'assurer les activités vitales de l'organisme au repos : fonctionnement des différents systèmes (cardio-vasculaire, respiratoire, digestif) et maintien de l'activité cellulaire de tous les organes. Cette dépense énergétique nécessaire à l'entretien de la vie au repos varie en fonction de l'âge, du poids et de la taille. La valeur du métabolisme de base chez l'adulte est approximativement de 1 700 kcal chez l'homme et de 1 400 kcal chez la femme. Cette différence entre homme et femme s'explique par le fait que le métabolisme de base dépend avant tout de la corpulence de l'individu et de sa masse maigre, principalement composée par la masse musculaire. La masse « grasse » ou réserves adipeuses est peu consommatrice d'énergie. Or, le rapport masse maigre/masse grasse est plus bas chez la femme. C'est parce qu'elle possède proportionnellement moins de masse maigre que l'homme que son métabolisme de base est plus bas.

Exemples de métabolisme de base pour des adultes de 40 ans

POIDS ET IMC	MÉTABOLISME DE BASE
Femmes, taille 162 cm	
54 kg, IMC = 21 (normal)	1 289 kcal (ou 5 387 kJ)
64 kg, IMC = 24 (normal)	1 383 kcal (ou 5 782 kJ)
74 kg, IMC = 28 (surpoids)	1 478 kcal (ou 6 178 kJ)
84 kg, IMC = 32 (obèse)	1 573 kcal (ou 6 573 kJ)
94 kg, IMC = 36 (obèse)	1 667 kcal (ou 6 969 kJ)
Hommes, taille 180 cm	
70 kg, IMC = 22 (normal)	1 577 kcal (ou 6 592 kJ)
80 kg, IMC = 25 (normal)	1 715 kcal (ou 7 167 kJ)
90 kg, IMC = 28 (surpoids)	1 852 kcal (ou 7 741 kJ)
100 kg, IMC = 31 (obèse)	1 990 kcal (ou 8 316 kJ)

Les valeurs de métabolisme de base données dans le tableau ci-dessus ont été calculées selon les formules de Harris & Benedict :

Pour les hommes :
$\text{Énergie} = 66{,}5 + (13{,}8 \times \text{masse}) + (5 \times \text{hauteur}) - (6{,}8 \times \text{âge})$
Pour les femmes :
$\text{Énergie} = 655{,}1 + (9{,}6 \times \text{masse}) + (1{,}9 \times \text{hauteur}) - (4{,}7 \times \text{âge})$

Niveaux d'intensité des activités physiques

À chaque activité a été attribué un niveau d'intensité en multiples du métabolisme de base (MB), selon la littérature scientifique. Par exemple, si une activité a une intensité de 3 MB, cela signifie qu'elle dépense trois fois l'énergie nécessaire au métabolisme de base.

• Les activités comme la marche normale, les travaux de bricolage, les activités professionnelles ou de loisirs en position assise sont *d'intensité légère* ; elles dépensent peu d'énergie et n'ont pas d'effets protecteurs concernant la santé.

• Les *activités soutenues* ou *d'intensité modérée* sont celles qui donnent chaud, font transpirer sans essouffler. L'exemple typique est la marche rapide (4,5 MB), mais le ping-pong (3,9 MB) ou les activités de jardinage comme débroussailler (5 MB) et scier (4 MB) en font aussi partie. Ces activités soutenues vont donner suffisamment chaud pour avoir envie d'enlever une couche de vêtement (son manteau en hiver, son pull en automne ou au printemps). Elles dépensent entre 50 % et 70 % de la VO_2 max.

• Les sports sont presque tous des activités *d'intensité élevée.*

Le tableau ci-dessous indique l'intensité (en multiples du métabolisme de base) de quelques activités courantes.

ACTIVITÉ	INTENSITÉ
Repos au lit, à jeun	1 MB
Assis au calme (TV, lecture, ordinateur...)	1,2 MB
Debout au calme	1,5 MB
Marche lente, type promenade	2,7 MB
Marche normale	3,3 MB
Marche rapide	4,5 MB
Marche normale en montée ou en portant une charge	5,2 MB
Marche en poussant ou tirant une charge	4 MB
Course à pied (environ 10 km/h)	10,2 MB
Course à pied (environ 16 km/h)	16,3 MB
Conduire une voiture	1,4 MB
Faire du vélo (15 km/h)	5,7 MB

Activités domestiques	
Passer l'aspirateur	3,7 MB
Laver les vitres	3,7 MB
Laver le sol	3,7 MB
Faire la vaisselle ou cuisiner	1,8 MB
Bricoler debout	3,2 MB
Dans le jardin	
Empiler du bois de chauffage	5 MB
Fendre des bûches à la hache	7 MB
Creuser le sol à la pelle	4,6 MB
Piocher (jardinage)	7,2 MB
Ratisser	3,1 MB
Scier à la main	4 MB
Tondre le gazon avec une tondeuse à moteur	3 MB
Sports	
Danse (aérobic ou ballet)	6 MB
Danse de salon (valse ou rock)	5,5 MB
Équitation (manège ou carrière) : trot, galop, etc.	3 MB
Équitation : promenade	2,3 MB
Badminton	5,5 MB
Boxer à l'entraînement	7,9 MB
Canoë (loisir)	2,5 MB
Courir à 9,6 km/h	10,2 MB
Courir à 16 km/h	16,3 MB
Football	12 MB
Golf (avec chariot) sur parcours	2,5 à 4,9 MB
Handball	10 MB
Hockey sur gazon	7,7 MB
Judo, karaté	6,5 MB
Natation	7 MB
Patin à roulettes	6,5 MB
Planche à voile	3 à 5 MB
Saut à la corde	12 MB
Ski de fond	10 MB
Ski de piste	6,8 MB
Squash	12,1 MB
Ping-pong	3,9 MB
Tennis en double	4 MB
Tennis simple	6 MB

Certains d'entre vous ont peut-être déjà entendu parler des « MET » comme mesure de l'activité physique. Un MET est l'énergie dépensée par minute quand on est assis au calme et équivaut à 3,5 ml d'oxygène par kilo de poids par minute pour un adulte pesant 70 kg. Les multiples de MET sont proches des multiples de MB. Chez un homme de 70 kg, une activité d'intensité de 4 MET dépensera environ quatre fois son métabolisme de base.

Activité physique et santé

Les bénéfices d'une vie physiquement active sont nombreux et vont de la réduction du risque des maladies cardio-vasculaires et des cancers à l'amélioration de la santé mentale.

> « Les deux clés d'une longue vie : la première est l'harmonie de l'homme avec le monde qui détermine l'environnement dans lequel nous vivons, soit la qualité de l'air que nous respirons, de l'eau que nous buvons et des aliments que nous mangeons. La deuxième est la prévention, soit nos habitudes de vie. » MBO

Le principe selon lequel l'activité physique est un des éléments majeurs dans la recherche d'une bonne santé est une notion très ancienne. Par exemple, le yoga indien et le tai-chi-chuan chinois existaient déjà plusieurs siècles avant Jésus-Christ, pendant que les Grecs idéalisaient l'athlétisme de haut niveau. Nous connaissons généralement Hippocrate par le serment traditionnel récité par chaque jeune médecin. Ce savant remarquable écrivait aux alentours de 400 avant J.-C. : « Aliments et exercices ont des vertus opposées, mais qui collaborent à la santé. Par nature, les exercices dépensent l'énergie disponible, les aliments et les boissons, eux, compensent les pertes. Il importe, à ce qu'il semble, de discerner la vertu des exercices naturels ou violents, de discerner lesquels d'entre eux développent les chairs, lesquels les diminuent et non seu-

lement cela, mais encore la proportion des exercices à l'égard de la quantité d'aliments, de la nature du patient, de son âge, des saisons de l'année, des changements de vent, de la situation des lieux où il vit. » Le message d'Hippocrate est étonnant de modernité : à chacun de trouver les quantités idéales d'exercices et d'aliments qui conviendront le mieux à sa santé.

Jusqu'à l'ère industrielle, la survie de l'homme a été liée à ses capacités physiques. Les déplacements se faisaient principalement à pied. Échapper aux prédateurs, trouver de la nourriture et de l'eau, dépendaient du bon fonctionnement de son corps, de sa vitesse et de sa résistance. Tout cela consomme de l'énergie. Au cours de l'évolution humaine, l'organisme a donc mis en place un système efficace de production d'énergie par les chaînes métaboliques anaérobies et aérobies. Soudainement, à partir de l'ère industrielle et de la motorisation extrême, l'activité physique s'est modifiée de façon importante. Les conséquences ne se sont pas fait attendre. Dans la deuxième partie du XXe siècle, les scientifiques ont commencé à montrer les effets pervers de la sédentarité. Dès les années 1970, assez d'informations avaient été recueillies pour permettre à l'American College of Sport Medicine et à l'American Heart Association de publier leurs premières recommandations. Celles-ci conseillaient d'avoir des périodes d'activité physique « vigoureuse » durant au moins 20 minutes, trois fois ou plus par semaine. Ces recommandations ont évolué. On sait maintenant qu'une activité physique non vigoureuse, mais seulement d'intensité modérée a des effets positifs et protecteurs sur la santé. Face à l'« épidémie » de surpoids et d'obésité touchant les pays industrialisés depuis la fin du XXe siècle, la sédentarité a été au centre de nombreuses études scientifiques. Le rapport du Surgeon General américain publié en 1996, *Physical Activity and Health*, marquait le début de la prise de conscience nationale et politique du problème de la sédentarité aux États-Unis.

Les relations entre l'activité physique et le poids

L'obésité est absente parmi les athlètes en activité ; lorsque ces mêmes athlètes abandonnent la pratique sportive, ils voient leur poids et leur masse grasse augmenter rapidement. La sédentarité est, avec l'alimentation, la principale cause de l'épidémie actuelle de surpoids et d'obésité. En vingt ans, l'incidence de l'obésité a triplé en Europe : selon les pays, 10 à 25 % des adultes sont obèses (IMC supérieur à 30) et ce chiffre est en augmentation constante. Le problème est encore plus grave chez les enfants et les adolescents, dont les proportions d'obèses dans plusieurs pays européens dépassent maintenant ce que l'on trouve aux États-Unis. Ces chiffres croissants font craindre pire pour les années à venir. En effet, l'excès de poids n'est pas seulement un phénomène esthétique ; il est à l'origine de multiples problèmes de santé : diabète, atteintes articulaires et tendineuses, hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires, mal-être et dépression, baisse de fertilité, etc. Le maintien du poids dépend de l'apport et de la dépense d'énergie. Quand l'apport excède la dépense sur une certaine période de temps, la surcharge pondérale se développe.

Il est clair aujourd'hui que le surpoids et l'obésité sont le résultat direct de la révolution technologique du XXe siècle qui a imposé les changements environnementaux les plus rapides de l'évolution humaine. La disparition des métiers demandant des efforts physiques importants, l'augmentation des moyens de transport mécanisés et des heures passées devant les écrans (TV, jeux, Internet...) ont entraîné une baisse considérable des dépenses énergétiques par l'activité physique. Parallèlement, les apports énergétiques ont connu une inflation sans précédent liée à l'accès aisé, pour presque tous, à des aliments riches en graisses et en sucres dont les exemples typiques sont les hamburgers, frites, sodas, biscuits, gâteaux et viennoiseries. Niveau d'activité physique effondré et alimentation dénaturée saturée de calories et vide de nutriments : voilà des déterminants majeurs de l'obésité et des graves problèmes de santé chroniques qui se développent aujourd'hui chez nous.

À l'inverse, pour perdre du poids, les changements alimentaires doivent *toujours* être accompagnés d'une augmentation de l'activité physique. Celle-ci améliore la composition corporelle en préservant le tissu musculaire aux dépens du tissu adipeux ; elle réduit la graisse intra-abdominale qui est associée à un risque élevé de diabète et de maladies cardio-vasculaires ; elle protège contre le gain typique de poids vers 40-50 ans. Enfin et surtout, elle permet de perdre du poids durablement et de ne pas le reprendre ! Le plus grand bénéfice de l'activité physique chez les individus obèses est peut-être son influence favorable sur la santé en général. Il a été montré que les personnes en surpoids qui deviennent plus actives voient leur taux de risque de maladies cardio-vasculaires et de diabète se rapprocher de celui des personnes non obèses. Cela signifie qu'il est moins risqué d'être gros si l'on est actif.

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT-ELLES EFFICACES SUR LES PROBLÈMES DE POIDS ?

Des études ont été menées afin de déterminer si tous les types d'activités physiques permettaient de se mettre à l'abri des problèmes de poids ou si, au contraire, certaines intensités et durées minimales étaient requises. Les résultats montrent que *seules les activités d'intensité modérée*, comme la marche rapide, *ou d'intensité élevée*, comme les sports, protègent contre les problèmes de poids. De plus, une *durée minimale* de 30 à 45 minutes par jour est nécessaire pour bénéficier de cet effet protecteur. Ces résultats retrouvés dans plusieurs études sont proches des recommandations émises dans le rapport du Surgeon General. Une faible proportion d'énergie dépensée en activités d'intensité modérée est associée à une augmentation de la fréquence de l'obésité et du surpoids, chez les hommes comme chez les femmes, avec une relation dose-effet : moins on pratique ce type d'activités, plus le risque de surpoids et d'obésité augmente. En revanche, ce type de relation n'a pas été mis en évidence avec les activités d'intensité plus légère

(marche normale). En d'autres termes, se promener tranquillement de façon régulière a sans doute des effets positifs sur la santé physique et mentale, mais cela ne fait pas maigrir. En revanche, la marche rapide qui donne chaud, fait transpirer, et dure au moins 30 minutes d'affilée chaque jour, permet d'échapper au surpoids. Attention, l'alimentation aussi joue un rôle : par exemple, une proportion trop grande de graisses d'origine animale dans l'alimentation double le risque d'obésité. Activité physique et alimentation sont bien des acteurs indissociables.

D'autres aspects permettent de soutenir l'hypothèse que le contrôle du poids nécessite des activités d'intensité au moins modérée. Le métabolisme de base s'accroît de 5 à 15 % pendant 24 à 48 heures à la suite d'un exercice aérobie d'intensité modérée (70 % de la VO_2 max), ce qui ne se produit pas à la suite d'une activité d'intensité légère. Après avoir pratiqué un sport, la consommation d'oxygène reste augmentée pendant 24 à 48 heures après l'arrêt de toute activité. Cette réponse métabolique est liée au besoin de l'organisme de reformer ses réserves en énergie, particulièrement les niveaux de glycogène dans le foie et dans les muscles. Enfin, une activité soutenue diminue l'appétit immédiatement après l'effort et améliore les habitudes alimentaires à long terme, permettant un meilleur équilibre énergétique.

Les autres effets de l'activité physique

LES SENIORS EN PLEINE FORME

Une activité physique régulière permet d'abaisser la mortalité, en particulier par maladies cardio-vasculaires, chez les adultes jeunes et âgés, hommes et femmes. Même ceux qui n'ont qu'une activité modérée, mais régulière peuvent espérer vivre plus longtemps et en meilleure santé que ceux qui sont moins actifs.

CHOLESTÉROL, MALADIE CORONARIENNE, INFARCTUS

L'augmentation de l'activité physique a des effets positifs sur le cholestérol. Elle fait augmenter le bon cholestérol (HDL) et diminuer le cholestérol total, les triglycérides et le mauvais cholestérol (LDL). Elle abaisse aussi la tension artérielle, surtout chez les hypertendus. Globalement, un exercice physique régulier diminue autant le risque de maladie cardiovasculaire, et en particulier de maladie coronarienne, que le ferait l'arrêt du tabac. L'idéal bien sûr est de faire les deux : bouger et arrêter de fumer !... En sachant qu'il devient plus facile de diminuer sa consommation de tabac quand on fait de l'exercice que lorsqu'on est sédentaire. En résumé, maintenir un niveau d'activité physique suffisant réduit de moitié les risques de maladie ou de mortalité cardio-vasculaires.

LE DIABÈTE DE L'ADULTE EN SURPOIDS

La fréquence du diabète de type 2 (celui qui se développe chez l'adulte en surpoids) a progressé fortement ces dernières années. Les études indiquent que les individus les plus actifs ont moitié moins de risque de développer un diabète que leurs homologues sédentaires. L'exercice permet d'éviter le passage d'une résistance à l'insuline à un diabète manifeste. Il produit une amélioration du contrôle glycémique chez les diabétiques.

LES CANCERS

L'activité physique régulière, en particulier si l'effort est modéré à vigoureux, réduit les risques de cancer des intestins (côlon et rectum, 50 % de risque en moins) et de cancer du sein chez les femmes (avant et après la ménopause). Un effet protecteur semble possible pour le cancer de la prostate, de l'utérus (endométrial), des ovaires et des testicules, mais ces résultats doivent encore être confirmés.

LES MUSCLES ET LA SANTÉ DES OS

L'activité physique est essentielle au développement normal du squelette pendant l'enfance et l'adolescence ainsi que pour obtenir et conserver une masse osseuse maximale à l'âge adulte. L'exercice protège contre l'ostéoporose en général et la perte osseuse due à la ménopause chez les femmes. Il renforce la musculature, les tendons, les ligaments et les os. Les programmes d'activité physique permettent aux personnes âgées de diminuer le nombre de chutes et de fractures.

BIEN-ÊTRE MENTAL

L'activité physique diminue les symptômes de dépression et ses rechutes. Elle améliore le bien-être psychologique chez les personnes qui ne souffrent pas de désordres mentaux. De nombreuses études ont documenté des améliorations du bien-être, de l'humeur, des émotions et de la perception de soi, comme l'image corporelle et le respect de soi. L'exercice, même modéré, diminue l'anxiété, améliore la réaction au stress et la qualité du sommeil. L'activité physique semble particulièrement bénéfique chez les personnes âgées pour réduire le risque de démence et de maladie d'Alzheimer.

En conclusion, bouger peut rapporter gros ! La sédentarité augmente les risques de maladies cardio-vasculaires. Elle semble être la première cause de l'« épidémie » actuelle d'obésité aux États-Unis et en Europe de l'Ouest. Elle augmente aussi le risque d'ostéoporose donc de fractures (hanche et tassements vertébraux causant une lourde morbidité) et de cancers. À l'inverse, augmenter son activité physique protège contre ces pathologies et corrige des facteurs comme le surpoids, l'obésité, l'hypertension, le diabète non insulinodépendant, la constipation. Être plus actif augmente le bien-être, diminue le risque d'anxiété et de dépression, et permet de vivre plus longtemps en meilleure santé.

Poids « Yo-Yo » : pourquoi les régimes amaigrissants font-ils grossir ?

Si les régimes amaigrissants permettent de perdre quelques kilos à court terme, ils ne donnent pas de résultats aussi probants à long terme. Le plus souvent, ceux et celles qui ont suivi un régime reprennent, dès qu'ils relâchent leurs efforts, non seulement tout le poids perdu, mais souvent des kilos supplémentaires. Ainsi, nombreuses sont les personnes qui se mettent au régime régulièrement puisque tout aussi régulièrement elles reprennent leurs kilos perdus et plus encore. Ces régimes sont une approche *inefficace et dangereuse* des problèmes de surpoids.

Pourquoi cet échec ? Comme vous le savez désormais, le métabolisme de base est la dépense énergétique nécessaire au maintien des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration et l'entretien des organes. En somme, c'est la dépense calorique minimale pour rester en vie. Si vous suivez un régime alimentaire restreint en calories et en éléments nutritifs fondamentaux, après quelque temps, vous allez effectivement perdre du poids. Le problème est que cette réduction de nourriture est ressentie par le corps comme une *agression* et par l'esprit comme une *frustration*. Étant subitement privé, l'organisme se protège en passant en mode « économique ». Comme pour une voiture dont on abaisserait le nombre de tours à la minute pour consommer le moins d'essence possible, l'organisme abaisse son métabolisme de base pour consommer le moins de calories possible et assurer ainsi le maintien des fonctions vitales. Plus la restriction calorique est sévère, plus le métabolisme de base ralentit. Tant que la période de régime, donc de privation, se poursuit, tout va plus ou moins bien. Mais un régime est impossible à suivre très longtemps ! Lasse d'être frustrée, que le poids désiré soit atteint ou non, la personne au régime recommence à un moment donné à manger un peu plus. Dès que la restriction se relâche, l'organisme qui brûle plus lentement les calories reprend rapidement le poids perdu. Le corps va même faire des réserves supplémentaires en prévision de la prochaine

Effet des régimes «Yo-Yo» sur la courbe de poids

70 kg
72 kg
74 kg
76 kg
1er régime | 2e régime | 3e régime

« famine », d'où la prise de poids excédentaire. Cela explique que, très souvent, on se retrouve en fin de compte avec encore plus de graisses qu'avant le déclenchement des hostilités. De plus, le métabolisme de base diminue au fur et à mesure que se multiplient les tentatives ratées pour maigrir... Les choses vont donc de mal en pis au fur et à mesure des régimes. C'est le fameux effet « Yo-Yo » !

Certaines personnes viennent consulter en disant : « Le simple fait de regarder un gâteau me fait grossir », et c'est presque vrai ! Leur corps a tellement appris à économiser, il a tellement abaissé son métabolisme de base, qu'il arrive à fonctionner avec un minimum de nourriture. Pire encore, pour ménager ses réserves de glucose, une source d'énergie indispensable au cerveau, l'organisme brûle des protéines musculaires comme carburant énergétique. Cela explique la fonte musculaire qui accompagne bien des régimes. Cette diminution de la masse musculaire accentue, à son tour, le ralentissement du métabolisme de base... le cercle vicieux est en place !

Questions de métabolisme

CERTAINES PERSONNES PRENNENT FACILEMENT DU POIDS, D'AUTRES NE GROSSISSENT JAMAIS...

Comment expliquer ces différences physiologiques ? Des individus, de même sexe et de même taille, exerçant une activité professionnelle similaire et ayant la même alimentation

peuvent être morphologiquement différents. Tout est une question de métabolisme de base : l'un dépense tout simplement plus de calories que l'autre, ce qui se traduit par un poids différent. Il existe bien entendu des différences génétiques mais leur rôle reste limité. La cause principale repose sur des différences de comportement : certains bougent volontiers, d'autres sont très statiques. Ainsi certains sont très « énergivores » et d'autres très économiques.

COMMENT SAVOIR SI MON MÉTABOLISME DE BASE EST ADÉQUAT ?

Pour savoir si votre métabolisme est trop bas, vous pouvez évaluer votre sensibilité au froid :

- Avez-vous souvent les pieds et les mains froids ?
- D'autres parties de votre corps (fesses, cuisses) demeurent-elles toujours froides ?
- Lorsque vous sortez en hiver, même bien couvert, avez-vous toujours froid ?
- Êtes-vous très frileux ?
- Prenez-vous un ou deux kilos au moindre écart alimentaire (une part de gâteau, un repas de fête, etc.) ?

Si vous avez répondu oui à plus d'une de ces questions, la probabilité est grande que votre organisme fonctionne au ralenti.

Activité physique et minceur

QUE FAIRE POUR QUE LE MÉTABOLISME DE BASE NE BAISSE PAS ?

Plus on fait un effort physique intense, plus le métabolisme accélère. Plus on brûle les calories rapidement, plus on produit de la chaleur, et plus toutes les zones de notre corps demeurent chaudes. Si vous mangez à votre faim, plus vous serez actif physiquement, plus votre métabolisme de base sera

élevé et moins votre poids sera élevé. Pour que le métabolisme de base ne baisse pas, il faut éviter les restrictions strictes d'énergie et apporter en abondance les nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme : protéines, sucres à indice glycémique bas, « bonnes » graisses, vitamines, fibres et minéraux.

C'est pour cela que, dans mon cabinet, bien souvent, la première instruction donnée au candidat à la perte de poids est de *manger* ! Manger dès le matin, des fruits, des protéines et des céréales complètes. Le deuxième point important est de *bouger* davantage selon les étapes décrites dans le chapitre suivant. Retrouver un métabolisme de base normal est une priorité dans la recherche du poids idéal et de son maintien.

COMMENT MINCIR SANS REPRENDRE DE POIDS ENSUITE ?

Il faut perdre de la masse grasse tout en *augmentant* le métabolisme de base. Pour augmenter le métabolisme de base il faut une alimentation variée en quantité raisonnable et une activité physique suffisante. Ces deux facteurs sont indissociables. Le corps a des besoins énergétiques et nutritionnels auxquels il faut répondre pour qu'il fonctionne de façon optimale. Augmenter son activité physique doit s'intégrer naturellement dans votre vie de tous les jours. *Il ne faut pas que cela devienne une charge de stress supplémentaire !* Une forte motivation est indispensable pour commencer à bouger ou faire de l'exercice ; c'est pour cela que les effets positifs pour la santé de l'activité physique ont été décrits au début de ce chapitre : pour vous motiver ! Les occasions sont fréquentes dans la journée d'augmenter son activité physique. À nous de les trouver et de les utiliser régulièrement, si possible tous les jours (voir dans le chapitre suivant « Les objectifs et les corrections »).

J'AI TOUJOURS CHAUD, JE FAIS UN TRAVAIL DE FORCE, ET POURTANT JE SUIS TROP GROS... QUE FAIRE ?

Le type de travail que nous faisons est un facteur important. Ainsi, un travail physique comme celui de déménageur ou de bûcheron entraîne une consommation énergétique beaucoup plus élevée que le travail de bureau. Mais l'activité physique n'est qu'un des deux piliers de notre poids. L'autre est l'alimentation. Un travail physique fatigant ne peut pas pallier des déséquilibres alimentaires importants et répétés sur des années.

TROP, C'EST TROP

Les régimes stricts ne sont pas un cadeau à long terme. Même en l'accompagnant d'activité physique augmentée, la restriction sévère est à rejeter. Prenons l'exemple d'une personne qui, pour perdre du poids rapidement, déciderait un régime strict (environ 1 200 kcal par jour) et la pratique d'une à deux heures de sport par jour. La restriction sévère de nourriture s'opposerait à l'augmentation des dépenses énergétiques. Elle brûlerait moins d'énergie lors de l'exercice et en dehors des périodes d'exercice que si elle avait choisi une alimentation variée plus abondante. Elle perdrait du poids mais placerait son organisme en état de famine. Son humeur et sa santé étant malmenées, dès qu'elle relâcherait un peu le stress qu'elle s'impose, elle reviendrait à un style de vie plus sédentaire, mangerait davantage, et reprendrait le poids perdu.

SEMAINE 4

Activité physique : évaluation, diagnostic, premières corrections

Évaluation de votre activité physique

Vous connaissez maintenant les grands principes d'activité physique permettant d'avoir un poids idéal. C'est bien, mais insuffisant. Pour passer à une pratique efficace et de longue durée, il faut mettre en place *votre activité physique idéale personnelle*. Pour cela, comme pour l'alimentation, vous allez évaluer votre activité physique actuelle, puis la modifier peu à peu de façon à atteindre votre fonctionnement optimal. L'évaluation de l'activité physique a été au centre de mes recherches scientifiques pendant plusieurs années. J'ai pu développer en particulier un questionnaire pour mesurer l'activité physique de milliers d'adultes. À cette expérience s'est ajoutée celle acquise auprès de mes patients et l'ensemble m'a permis de mettre au point l'évaluation qui suit et que j'utilise désormais dans le cadre de mes consultations.

Le semainier simplifié « Activité physique »

L'évaluation ressemble à celle utilisée pour l'alimentation tout en étant plus simple, car seules certaines activités sont intéressantes à noter. En effet, toutes les activités physiques n'ont pas le même impact sur notre organisme. Seules nous importent les activités d'intensité modérée à élevée, c'est-à-dire les activités ayant une intensité suffisante pour donner chaud, et même faire transpirer. C'est par exemple le cas de la marche rapide, quand vous marchez volontairement d'un bon pas, ou la marche en poussant une charge (poussette, brouette, etc.) ou en portant une charge (sac à dos, autre), ou encore la marche en montée. Ce type d'activité dépense environ quatre fois l'énergie utilisée par notre métabolisme de base. Toutes les activités de ce type, et les activités plus intenses encore, sont à inscrire sur votre carnet de bord. Vous noterez aussi les escaliers montés rapidement : chaque étage monté équivaut à une minute d'activité d'intensité modérée. Vous allez ainsi remplir votre semainier « Activité physique » comme dans l'exemple présenté ci-après.

LA SEMAINE DU DIAGNOSTIC

Attention, ce qui était vrai pour l'évaluation de l'alimentation est aussi valable pour l'évaluation de l'activité physique : vous devez continuer à vivre comme d'habitude sans rien changer pour le moment à votre mode de vie. En effet, cette semaine est celle de l'évaluation aussi objective et précise que possible de votre activité physique. Le mieux est donc de choisir une semaine de travail habituel, sans rien changer à vos activités physiques, ni à votre manière de vous déplacer. La seule nouveauté consistera à noter, tous les soirs pendant une semaine, sur un cahier ou des feuilles volantes, ce que vous avez fait comme activité d'intensité modérée à très élevée, de votre lever jusqu'à votre coucher. Le semainier de la jeune Odile (20 ans) est présenté ci-dessous à titre d'exemple. (Vous trouverez un modèle de semainier vide à reproduire en fin d'ouvrage.) Toutes les activités sont rapportées en *minutes par jour*. Je rappelle qu'il s'agit des activités suffisamment intenses pour donner chaud, pour avoir envie d'enlever « une couche de vêtement ».

Semainier « Activité physique » d'Odile

	Lundi	*Mardi*	*Mercredi*	*Jeudi*	*Vendredi*	*Samedi*	*Dimanche*
Pendant le travail :							
• Marche rapide	....	....	....	....	....	....	....
• Escaliers	....	....	....	....	....	....	....
• Autres activités donnant chaud	....	....	....	....	....	....	....
Déplacements pour aller au travail, faire les courses, les loisirs							
• Marche rapide	....	*10 min*	....	....	*20 min*	....	*10 min*
• Escaliers (y compris à la maison)	*2 étages*	*4 étages*	*2 étages*	....	*4 étages*	*2 étages*	....
• Vélo	....	....	....	....	....	....	....
• Autres	....	....	....	....	....	....	....
Activités donnant chaud (maison, loisirs)							
• Ménage intensif	....	....	....	....	....	....	....
• Bricolage	....	....	....	....	....	....	....
• Jardinage	....	....	....	....	....	....	....
• Autres	....	....	....	....	....	....	....
Sports	....	....	*Gym 25 min*	....	....	*Danse 1 h 30*	....
Total	*2 min*	*14 min*	*27 min*	....	*24 min*	*92 min*	*10 min*

Recommandations actuelles concernant l'activité physique

Les recommandations ont évolué. Elles réclamaient auparavant un exercice vigoureux, elles proposent maintenant d'encourager des activités physiques d'intensité modérée, si possible tous les jours de la semaine. Les 30 minutes demandées peuvent être réparties en sessions plus courtes d'au moins 10 minutes chacune. Il est aussi reconnu qu'une activité physique d'intensité plus élevée, comme les sports, permet d'obtenir des bénéfices supplémentaires pour la santé. L'attention est attirée sur le fait que les personnes sédentaires débutant une activité physique doivent commencer *de façon très graduelle* en augmentant peu à peu la durée et l'intensité jusqu'à obtenir le but recherché. La consultation d'un médecin avant de commencer toute nouvelle activité physique est fortement recommandée. De même, une consultation médicale est nécessaire pour tout homme de 40 ans et plus et pour toute femme de 50 ans ou plus souhaitant commencer un sport. Idéalement, on devrait ajouter aux activités d'endurance (ou entraînement cardio-respiratoire) des exercices d'assouplissement (stretching, étirements) et d'autres permettant de développer la force musculaire, deux fois par semaine. Les bénéfices de l'exercice physique sont clairs mais ils diminuent après seulement deux semaines d'interruption et disparaissent après deux à huit mois d'arrêt.

La pyramide des recommandations d'activités physiques

Les objectifs et les corrections

Quelle intensité, quel type d'activité ?

PRIVILÉGIER LES ACTIVITÉS QUI BRÛLENT LES GRAISSES

Bonne nouvelle ! Il est inutile de s'exténuer pour dépenser beaucoup de calories. La meilleure façon de brûler les graisses n'est pas de forcer le plus possible chaque jour ou à chaque séance d'entraînement, mais de *faire un effort moyen et continu*, en endurance, entre 55 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale. L'intensité optimale dépend de votre niveau d'entraînement. Par exemple, pour quelqu'un de totalement sédentaire, un exercice très modéré sera idéal pour brûler des graisses. Pour une personne plus entraînée, l'exercice sera plus soutenu, pouvant augmenter la fréquence cardiaque jusqu'à 70 % de la VO_2 max.

En d'autres termes, si vous êtes totalement sédentaire, une marche d'un bon pas sera optimale au départ ; après quelques semaines d'entraînement, il faudra accélérer l'allure de la marche ou commencer à alterner marche rapide et trottinement pour conserver un bon seuil de combustion des graisses. Vous pourrez même passer à la course à pied si vous le désirez, course « tranquille » pour ne pas vous fatiguer inutilement.

Même chez les athlètes bien entraînés, l'exercice modéré semble plus efficace que l'exercice plus soutenu, car, l'utilisation des graisses permettant de vider moins vite les réserves de glycogène (forme de stockage des sucres dans le muscle), l'exercice modéré peut être poursuivi beaucoup plus longtemps ; il fatigue moins, crée moins de déchets. Pratiqué régulièrement, ce type d'activité élève le métabolisme de base dans les heures qui suivent et améliore le tonus musculaire, ce qui est excellent pour la silhouette. De toutes les activités d'endurance, la course à pied semble la plus efficace pour brûler les graisses, chez les hommes comme chez les femmes. Elle est encore plus performante que le vélo.

Quelle fréquence, quelle durée faut-il viser ?

UN PEU TOUS LES JOURS... OU PRESQUE

Les recommandations les plus récentes préconisent la pratique régulière, si possible quotidienne, pendant *environ 30 minutes, d'une activité soutenue* comme la marche à vive allure. L'objectif est d'intégrer cette activité physique au cours de la journée et d'en faire une habitude. Une promenade quotidienne de 20 minutes à bonne allure pourra faire, au bout d'un an, une différence de 2 à 5 kg sur la balance et aura, chez la plupart des personnes, des bénéfices mesurables sur la santé cardio-vasculaire et mentale. La quantité globale d'exercice répartie en deux ou trois fois par semaine semble aussi efficace et peut être plus commode pour certains qu'un exercice quotidien.

30 minutes par jour tous les jours de la semaine
ou
5 × 30 minutes par jour + 1 heure le week-end + 1 jour « off »
ou
3 × 1 heure 10 par semaine

Pour ceux qui n'aiment pas ou sont incapables de programmer un exercice, il peut s'avérer utile d'éviter ou de limiter le temps passé dans des attitudes sédentaires, comme rester devant un ordinateur ou regarder la télévision. À titre d'exemple, une promenade à l'heure du déjeuner, bien qu'insuffisante pour améliorer la santé du cœur et des artères, constitue une pause saine dans le travail, améliore l'humeur et réduit le stress.

DÉPASSER LES 20 MINUTES...

Votre but est d'arriver à faire aussi souvent que possible 20 minutes d'affilée d'activité physique modérée à intense. En effet, après 20 minutes, le muscle a consommé tous les sucres immédiatement disponibles et la chaîne métabolique doit se mettre en route pour s'attaquer aux réserves. En poursuivant l'activité soutenue au-delà de 20 minutes, on construit du muscle et on diminue les graisses, donc les bourrelets ; la forme du corps va peu à peu changer. Plus l'entraînement avancera et plus les réserves graisseuses disparaîtront aux dépens des réserves en glycogène, beaucoup plus faciles et agréables à utiliser par les muscles, et... beaucoup plus esthétiques.

... OU NE PAS DÉPASSER LES 20 MINUTES

Tout dépend du but recherché. En ce qui concerne la protection contre les maladies cardio-vasculaires par exemple, il semble que plusieurs sessions courtes aient autant d'effets protecteurs qu'une seule session longue. En revanche, pour la diminution de la masse graisseuse, l'efficacité maximum

demande des sessions d'une durée minimum de 20 à 30 minutes.

Les étapes

Comme pour les habitudes alimentaires, ces nouvelles habitudes d'activité physique doivent s'installer progressivement et définitivement. Pour réussir ces changements de vie, il est nécessaire d'avoir des objectifs intermédiaires, de se fixer des étapes. Si vous êtes totalement sédentaire, commencez par introduire 10 minutes de marche rapide dans votre routine quotidienne. Ces 10 minutes pourront ensuite se répéter deux ou trois fois par jour, ou faire place à des durées plus longues de façon à marcher vite 20 à 30 minutes le matin et, pourquoi pas, 20 à 30 minutes au retour le soir. Après deux à trois mois, ces 30 à 60 minutes d'activité auront abaissé votre fréquence cardiaque et votre masse grasse (et augmenté votre VO_2 max).

Marcher 10 minutes peut se glisser dans un emploi du temps déjà bien occupé, il suffit de :
– descendre du bus un ou deux arrêts avant destination ;
– garer sa voiture un peu plus loin ;
– abandonner la cantine ou la cafétéria habituelle et aller déjeuner à l'extérieur du bureau...

Les trucs

Vous êtes occupé, très occupé même. Le travail et la famille vous prennent tout votre temps et il vous semble tout à fait impossible de trouver quelques minutes à consacrer à l'activité physique... Je vous entends d'ici ricaner : « C'est cela, oui, aller marcher ou faire du vélo. Pourquoi pas prendre quelques heures pour faire la sieste à la campagne... » Voilà le pari à tenir : vous et votre santé êtes si importants que vous allez trouver l'introuvable : du temps pour bouger !

TOUJOURS PRÊT

Portez des vêtements confortables, et surtout des chaussures très confortables avec lesquelles vous n'hésiterez pas à marcher quelques minutes de plus pour la pause déjeuner ou pour aller du bureau à votre voiture. Gardez des chaussures de course à pied dans votre voiture ou dans un sac au bureau : si 20 à 30 minutes s'offrent à vous en fin de journée, pourquoi vous priver ? Vous prendrez une douche en arrivant à la maison.

LES PETITES CHOSES

Il y a plein de petites choses qui peuvent vous aider à augmenter la quantité d'activité soutenue que vous faites dans la semaine :
– se garer loin du bureau, descendre du bus une station avant et marcher le reste du trajet ;
– aller au travail en vélo ;
– amener les enfants à l'école à pied, ce qui sera bon pour vous et pour vos enfants (il n'est jamais trop tôt pour prendre de bonnes habitudes, et je vous rappelle que le surpoids et l'obésité sont en pleine progression chez les plus jeunes) ;
– suivre des cours de danse/gymnastique ;
– aller à la piscine seul ou avec un copain ou les enfants (votre petit dernier adorera).

Au travail :
– prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur ;
– aller parler à un(e) collègue au lieu d'envoyer un message électronique ou de téléphoner ;
– aller marcher quelques minutes lors de la pause du matin ou de l'après-midi ;
– à la banale question « Que fais-tu à midi ? », trouver des réponses originales : « Je vais traverser la ville à pied » ou « Je vais pique-niquer au parc » ;
– etc.

Marcher 20 minutes juste *après* le travail et avant de rentrer à la maison : c'est un excellent moyen de décompresser entre les obligations professionnelles et familiales. Jouez, courez avec vos enfants : tout le monde y gagnera. Si marcher après

le travail vous semble vraiment trop difficile, allez marcher *avant* le travail, et pourquoi ne pas sortir le chien et courir avec lui par la même occasion ?

WEEK-END ET JOURS DE CONGÉ

Voilà du temps qui semble disparaître encore plus vite que celui de la semaine. Mais là aussi, les activités soutenues ont leur place : marchez le long du stade quand vous assistez au match de football de votre fils, allez au parc ou au zoo en famille, marchez pour faire vos courses en ville, cela vous évitera des contraventions, introduisez comme nouvelle habitude familiale la randonnée (à pied ou à vélo) du samedi matin ou du dimanche après-midi. Il fait beau : sortez ! Rappelez-vous votre maman qui disait : « Tu ne vas pas rester dans la maison avec ce beau temps ! » Elle avait raison. Allez donc dehors, et si vous ne savez pas quoi faire, regardez autour de vous : vous pouvez sortir le chien, laver la voiture, tondre la pelouse (la vôtre et celle du voisin s'il est d'accord), ramasser les feuilles, couper du bois, planter un nouvel arbre, organiser un concours de saut en longueur impromptu dans la cour de votre immeuble avec vos enfants, ceux de vos voisins, et pourquoi pas les parents. Débutez tranquillement jusqu'à ce que rester actif 30 à 45 minutes d'affilée devienne facile. Téléphonez à votre maman pour la remercier !

Faire du sport, c'est bien aussi !

Les activités physiques soutenues sont indispensables pour rester en bonne santé. Les sports apportent des bénéfices supplémentaires : ces activités d'intensité plus élevée améliorent la santé cardiaque et le métabolisme du glucose. Cependant, la plupart des personnes auront besoin de plusieurs mois pour atteindre un tel niveau d'activité... Je vous propose de revenir sur ce sujet un peu plus loin dans votre programme (voir semaine 6).

SEMAINE 5

L'assiette idéale

L'assiette idéale

Autant la pyramide alimentaire est utile au diagnostic de nos erreurs alimentaires, autant elle est abstraite et difficile à utiliser pour mettre en pratique la meilleure alimentation possible. C'est pour cela que j'ai mis au point et propose maintenant à mes patients le principe de « l'assiette idéale ». Ce principe très simple permet à chacun de mieux équilibrer ses repas sans calculs ni mesures.

Le principe de l'assiette idéale

Cette assiette est remplie pour moitié de légumes et/ou de fruits, pour un quart de protéines (viandes, poissons, etc.), et pour le dernier quart de féculents (céréales si possible complètes, pommes de terre). Idéalement, cette assiette devrait se retrouver à chaque repas. Cela peut être aussi une assiette « virtuelle » représentant les aliments de la journée.

Penser son repas, penser légumes

Nous avons parlé dès la deuxième semaine des possibilités pour augmenter notre consommation de fruits. Le plus souvent, la consommation de légumes est, elle aussi, insuffisante.

L'assiette idéale

Céréales complètes (riz, pâtes, pain)
Pommes de terre
Légumes
Fruits
Variation possible de la proportion de féculents
Légumineuses (lentilles, tofu, haricots, etc.)
Viandes, œufs
Produits laitiers
Poissons

Un moyen simple pour augmenter sa consommation de légumes consiste à changer la façon de concevoir ses repas : les légumes doivent en devenir l'aliment *principal*. Jusqu'à présent, dans l'organisation de vos repas, vous pensiez d'abord à la viande (parfois au poisson) que vous alliez manger, puis à son accompagnement (riz, légumes, pâtes, etc.). Cette manière de classer les aliments se retrouve sur les cartes de restaurant où les propositions de plats du jour sont presque toujours des viandes, parfois du poisson, *accompagné* d'un légume et/ou d'un féculent. Nous avons tous en mémoire les menus de nos bistrots favoris : « pavé de saumon accompagné de riz ou de pommes de terre vapeur », ou « steak grillé accompagné de frites ou de spaghettis », parfois joliment décoré de deux trois haricots verts. Rares sont les restaurants où le plat du jour est composé de proportions différentes. Je

vous propose de transformer du tout au tout cette façon de voir les repas et de vous demander dorénavant :

1. Quel légume vais-je manger à midi ?
2. Quelle protéine (viande, poisson, œuf, légumineuses) accompagnera ce légume ?
3. Quel féculent complétera le repas ?

PENSER SON REPAS IDÉAL

1. Quel légume manger ? Légumes verts, salade ?
2. Quelle protéine pour accompagner ce légume ? Viande, poisson, œuf, légumineuses*, fromage ?
3. Quel féculent pour accompagner les deux précédents ? Pain, pâtes, riz, ou pommes de terre ?

* Les légumineuses, par exemple les lentilles, sont riches en protéines et en sucres à indice glycémique bas.

Les légumineuses

Dans l'assiette idéale, les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots secs, ont une place de choix. Ces aliments apportent à la fois des protéines végétales et des glucides à indice glycémique bas. C'est en raison de cette double appartenance que les légumineuses sont placées « à cheval » sur le quart de l'assiette réservé aux protéines et l'autre quart réservé aux féculents. Les légumineuses manquent de certains acides aminés (méthionine, cystéine). Pour permettre un apport nutritionnel optimal, il faut les associer à l'un des aliments suivants :

- céréales complètes ;
- fruits secs (y compris oléagineux) ;
- graines (de tournesol, de sésame, de courge, etc.) ;
- protéines animales (viandes, poissons, ou œufs).

L'ASSIETTE IDÉALE POUR UNE GLYCÉMIE PARFAITE

Le principe même de l'assiette idéale qui consiste à prendre des fruits et/ou des légumes à chaque repas va abaisser l'indice glycémique global de ces repas. La présence des fibres des végétaux permettra une libération plus lente et prolongée dans le temps de l'énergie.

VARIATIONS AUTOUR DE L'ASSIETTE IDÉALE

Le but est que l'alimentation, à chacun des trois repas, et, globalement sur toute la journée, respecte les proportions de l'assiette idéale. Cependant, de nombreuses variations sont envisageables :

• Dans une même journée, un repas avec peu ou pas de féculents peut succéder à un repas avec peu de protéines. Ce sera le cas par exemple si l'on mange un steak accompagné de haricots verts à midi et des pâtes à la sauce tomate et au parmesan le soir.

• Diminuer un peu la part de féculents sur la journée et augmenter d'autant la part de protéines (tel que le montre la flèche sur le dessin de l'assiette idéale) pendant quelques jours peut légèrement accélérer la perte de poids. *Attention*, consommer de grandes quantités de protéines n'est pas l'idéal pour l'organisme, qui serait fatigué à long terme. La cause en est l'acidose induite par l'apport trop élevé de protéines (voir en semaine 8 « À la recherche de l'équilibre acido-basique »).

• Il est possible de faire *exceptionnellement* des repas sans féculents. Attention : une réduction trop importante des féculents n'est pas préconisée, car ils apportent de l'énergie facile à utiliser par notre organisme, précieuse pour le fonctionnement intellectuel. Ils évitent que l'organisme ne puise dans les protéines des muscles pour ses besoins énergétiques. Les aliments classés dans les féculents comme le blé, l'avoine, et leurs dérivés apportent non seulement des sucres à indice glycémique bas, des fibres, des minéraux et vitamines, mais aussi de petites quantités de protéines végétales. De plus, les féculents sont un complément sympathique, et une alimentation triste est difficile à suivre longtemps. Manger du pain avec son fromage ou sa salade, avoir un peu de riz parfumé avec ses

légumes et son poisson, ou quelques pâtes au basilic avec ses tomates farcies, voilà tout de même des apports agréables pour ne pas dire indispensables ! Il est aussi inutile de se priver définitivement de pizzas, de crêpes ou de pommes de terre. Ils seront cependant consommés plus rarement (une fois par semaine), en quantités raisonnables, cuisinés avec le moins de graisses possible, et toujours accompagnés d'une bonne ration de légumes ou de fruits. Mieux vaut bouger un peu plus et s'offrir ces plaisirs sans regret.

• La moitié « légumes, fruits » de l'assiette idéale peut être à un repas remplie uniquement avec des légumes et à un autre repas, uniquement avec des fruits.

N'hésitez pas à demander au serveur du restaurant de modifier les proportions des aliments pour votre assiette. La plupart accepteront de vous donner plus de légumes et moins de viande et de féculents. Vous pouvez aussi demander une grande salade en plat principal, que vous accompagnerez de viandes froides ou de poissons fumés, de pain et d'une salade de fruits en dessert. Des idées menus et recettes en fin de livre vous aideront à mettre les légumes et les fruits en fête à tous vos repas. Et surtout, laissez aller votre imagination, surprenez-vous !

L'assiette idéale dès le petit déjeuner

Notre indispensable sommeil mettant notre corps à jeun pendant la nuit, l'organisme se trouve en restriction au réveil. Il est important de mettre fin à cet état en lui apportant dès le lever tout ce dont il a besoin pour bien fonctionner, c'est-à-dire : de l'eau, des fruits ou légumes en abondance, suffisamment de protéines, un peu de féculents. Dans le cas contraire, notre organisme aura tendance à fonctionner à bas régime et nous aurons du mal à « démarrer », certaines activités – entre autres intellectuelles – nécessitant un taux de glucose constant dans le sang.

Nombreux sont ceux qui font souvent l'impasse sur les protéines et les fruits le matin, d'où des sensations de faim et/ou de fatigue en fin de matinée. Ces manques peuvent continuer

à se faire sentir ensuite toute la journée. Manger suffisamment le matin, c'est envoyer à notre organisme le signal qu'il va recevoir tout ce qu'il attend pour fonctionner de façon optimale, qu'il n'a aucune raison de stocker l'énergie et donc de développer des amas graisseux. Il suffit parfois de rendre aux apports du petit déjeuner la place qu'ils méritent (un quart à un tiers des apports journaliers) pour retrouver de l'énergie, diminuer ses fringales, faciliter la mise en place d'une alimentation équilibrée, commencer à perdre du poids.

Les protéines sont le plus souvent consommées sous forme de produits laitiers : lait, yaourts, fromage frais. Un œuf cuit à la coque, au plat ou en omelette, est aussi possible un jour sur deux. Les fromages durs et les charcuteries, trop riches en graisses saturées, sont à éviter.

Le fruit peut se manger frais, croqué ou mélangé à un yaourt, ou en jus de fruit pressé juste avant de le boire. Lorsqu'on décide de le manger plus tard dans la matinée, on peut choisir des fruits secs (deux abricots secs ou une figue sèche), plus faciles à emporter dans un sac.

Le féculent est une tranche de pain complet (avec éventuellement un peu de confiture ou de miel) ou mieux : des céréales fraîchement moulues ou en flocons nature. *Attention !* Les céréales toutes prêtes du commerce, parfois chocolatées ou glacées au miel, aux formes amusantes ou colorées pour attirer les enfants, sont trop riches en sucres et en matières grasses saturées, voire en graisses hydrogénées trans, et présentent un indice glycémique élevé. L'hypoglycémie risque de se manifester bien vite, accompagnée de déficits de l'attention et de mauvaise humeur. Mieux vaut s'en passer, pour vous comme pour vos enfants. Le pain blanc est un aliment agréable au goût mais pauvre sur le plan nutritionnel. La farine qui le compose ne contient plus qu'une petite partie des minéraux et des vitamines dont le blé et les autres céréales complètes sont riches.

Intérêt nutritionnel du pain complet comparé au pain blanc

	PAIN COMPLET (MG POUR 100 G)	PAIN BLANC (MG POUR 100 G)
Vitamine B1	0,3	> 0,1
Vitamine PP	3,5	> 1
Calcium	150	30
Magnésium	120	25
Fer	3	> 1

Inutile de vous forcer dès le réveil si vous n'avez pas faim. Attendez un peu ou mangez par étapes : par exemple, vous prendrez au moins une boisson froide ou chaude et un yaourt à la maison puis un fruit un peu plus tard. À l'inverse, si vous avez faim, l'assiette idéale comprendra des céréales complètes (sous forme de graines moulues ou de flocons ou de pain aux céréales complètes), un fruit et un laitage.

LE PETIT DÉJEUNER À REDÉCOUVRIR

1 – Boisson chaude ou froide pour se réhydrater après la diète de la nuit.

2 – Fruit frais pour les vitamines, les antioxydants, et les sucres qui alimentent les cellules du cerveau.

3 – Lait ou yaourt ou fromage frais (200 g) pour les protéines qui nourrissent peau et muscles et évitent les petits creux, dangereux pour la ligne.

4 – Céréales complètes (graines moulues, flocons, pain) qui fournissent l'énergie à plus long terme des cellules.

Encore de bonnes raisons pour manger fruits et légumes

Les folates (ou acide folique, ou vitamine B9)

L'apport en fruits et légumes frais joue un rôle majeur dans la prévention des carences en folates qui ont deux conséquences majeures. La première concerne les femmes enceintes : au cours de la grossesse, un manque de folates accroît les risques de malformations neurologiques chez le fœtus. La seconde concerne les maladies cardio-vasculaires : un déficit en folates peut être à l'origine d'une élévation d'un acide aminé dans le sang : l'homocystéine. Cet excès d'homocystéine est aujourd'hui considéré comme un facteur de risque d'infarctus du myocarde. Pour réduire les risques de carence, notamment chez les femmes enceintes, la prescription de suppléments médicamenteux en acide folique est recommandée dans de nombreux pays. Ajouter 200 à 300 microgrammes par jour d'acide folique suffit à améliorer le statut en folates de l'organisme et abaisse l'homocystéine circulant. En pratique, même si les suppléments vitaminiques sont souvent administrés par prudence ou par facilité, de telles doses ne nécessitent pas d'apports en comprimés et peuvent être largement couvertes par une alimentation riche en légumes, en agrumes et fruits rouges qui sont les meilleures sources en folates naturels pour l'organisme.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES FONT MIEUX QUE LES SUPPLÉMENTS EN GÉLULES

Des études d'intervention nutritionnelles menées chez des adultes sains ont montré qu'après un mois d'alimentation riche en folates, les quantités de folates contenues dans l'organisme (plasma et globules rouges) étaient encore plus importantes que lors de la prise de suppléments en gélules pendant

un mois. Le régime riche en folates apportait environ 400 microgrammes de folates alimentaires par jour, sous forme de légumes (épinards, petits pois, brocolis, choux de Bruxelles, haricots verts) et d'agrumes (une orange ou deux mandarines par jour). Après un mois d'apports augmentés en folates, les concentrations en homocystéine se trouvaient autant abaissées dans le groupe suivant un régime riche en folates que dans le groupe prenant des gélules de folates, alors qu'aucun changement n'était noté dans le groupe contrôle ayant une alimentation pauvre en folates.

DES LÉGUMES VERTS ET DES FRUITS : CINQ PAR JOUR !

Nous venons de voir qu'une alimentation riche en légumes verts, en agrumes et en fruits rouges, a les mêmes effets positifs sur l'apport en folates dans notre organisme qu'une supplémentation médicamenteuse en acide folique, qui permet d'éviter la dangereuse accumulation d'homocystéine dans la circulation. Ils contiennent aussi des antioxydants limitant la formation de la plaque d'athérome. Parmi les fruits, les agrumes (oranges, citrons, pamplemousses) et les fruits rouges (framboises, fraises, cerises, mûres, etc.) sont les plus recommandés. Autant d'arguments pour conforter la place essentielle des fruits et des légumes pour préserver à la fois le bon déroulement des grossesses et la bonne santé de ses artères !

Fruits et légumes pour prévenir l'ostéoporose : de nouvelles preuves

L'ostéoporose consiste en une réduction de la masse osseuse associée à une dégradation de son architecture. C'est un problème majeur de santé publique, car elle peut provoquer des tassements vertébraux ou des fractures comme celles du col du fémur. Elle est très fréquente chez les femmes *après la ménopause*, ce qui souligne l'impact de la baisse du taux d'œstrogènes sur l'augmentation de la fragilité osseuse. L'ostéoporose dépend de facteurs génétiques et environnementaux. L'un d'eux est la consommation de produits riches en calcium, en

particulier les produits laitiers. Les stratégies de prévention se sont longtemps focalisées sur l'apport alimentaire de calcium. La teneur en calcium des fruits et des légumes étant relativement modeste, on a cru leur rôle secondaire, notamment dans l'acquisition du pic de masse osseuse vers l'âge de 20 ans. La prévention nutritionnelle de l'ostéoporose a donc consisté à augmenter les apports alimentaires en calcium en vue de développer le capital osseux ou de ralentir sa perte. L'efficacité de cette approche a maintenant montré ses limites. En effet, consommer plus de calcium ne suffit pas pour éviter la perte de calcium par l'os et la diminution de la masse osseuse. Cela est lié au fait que le métabolisme du calcium est soumis à d'autres facteurs que la consommation alimentaire ; il est également influencé par l'*équilibre acido-basique* de notre organisme.

MOINS D'OSTÉOPOROSE DANS LES PAYS MÉDITERRANÉENS : LE RÔLE DES VÉGÉTAUX ALCALINISANTS

Les résultats d'études scientifiques ont montré les effets protecteurs d'une consommation élevée de fruits et légumes sur la survenue de l'ostéoporose. En Europe, la fréquence de l'ostéoporose varie avec l'ensoleillement et les habitudes alimentaires des différents pays. Elle est la plus faible dans le bassin méditerranéen où l'on consomme beaucoup de fruits et légumes. Par quels mécanismes ? Le premier repose sur l'*effet alcalinisant* des fruits et légumes. Cet aspect est développé dans le chapitre sur l'équilibre acido-basique (semaine 8). Tous les végétaux contiennent beaucoup de potassium, de magnésium, parfois de calcium, molécules qui exercent un effet alcalinisant. L'urine des personnes végétariennes est plus alcaline que celle des personnes carnivores. Chez ces dernières, l'acidité provient du métabolisme des acides aminés soufrés contenus dans les protéines. La consommation de fruits et légumes associés à de la viande permet de rétablir le pH urinaire. Le squelette joue un rôle dans l'équilibre acido-basique en délivrant du calcium chaque fois qu'il y a un excès d'acides. Quand l'acidité augmente, l'organisme, qui a besoin d'un pH constant, cherche à « tamponner » ces excès d'acides

à l'aide de molécules alcalinisantes comme le calcium que l'os va alors fournir. En exerçant une « action alcalinisante » permanente, les fruits et légumes préviennent la perte de calcium osseux. Il est donc judicieux d'associer aux aliments acidifiants (œufs, poissons, viandes) des fruits et légumes, à fort pouvoir alcalinisant. Les céréales raffinées (pain, pâtes, riz blanc), dépourvues de pouvoir alcalinisant, ne suffisent pas. Cela est vrai dès le plus jeune âge puisque l'effet des apports en fruits et légumes a été montré sur les os des enfants.

LES VÉGÉTAUX CONTRE LA MÉNOPAUSE : LES PHYTO-ŒSTROGÈNES

Le traitement hormonal de substitution semble efficace pour lutter contre la perte osseuse qui accompagne la ménopause, mais son impact sur la population est limité, puisque seulement 10 à 30 % des femmes s'y astreignent. Dans la prévention de l'ostéoporose, l'efficacité du pouvoir alcalinisant des fruits et légumes est renforcée par la présence de micronutriments avec un effet très puissant, contenus par exemple dans l'oignon. Cet effet préventif contre l'ostéoporose est peut-être dû aux polyphénols à propriétés phyto-œstrogéniques, moins connus que les phyto-œstrogènes « classiques » du soja ou du lin. Les phyto-œstrogènes (isoflavones) comme ceux contenus dans le soja, ont été proposés comme alternative naturelle aux hormones de substitution de la ménopause. Leur efficacité semble réelle. Les femmes prenant ce type de produit présentent moins de signes d'ostéoporose sur le rachis lombaire que celles prenant un simple placebo. Certains suggèrent que des phyto-œstrogènes (comme de la genistein à 54 mg/jour) pourraient être aussi efficaces que les hormones de remplacement classiques, sans en avoir les effets secondaires délétères.

L'effet anti-ostéoporose des fruits et légumes est donc lié à leur pouvoir alcalinisant et à leur richesse en micronutriments protecteurs tels que les polyphénols aux propriétés phyto-œstrogéniques. Le discours nutritionnel a longtemps mis l'accent sur le seul calcium ingéré pour prévenir l'ostéoporose. Il semble en fait qu'une alimentation équilibrée, variée, suffi-

samment riche en fruits et en légumes, soit une des meilleures façons de préserver son capital osseux.

Comme pour tous les aliments, l'excès est l'ennemi du bien. Même pour les légumes ! Il m'est arrivé de recevoir dans mon cabinet une patiente consommant de si grandes quantités de fruits et légumes frais en jus par jour qu'elle prenait du poids, faisait de la rétention hydrique et souffrait d'œdèmes disgracieux aux chevilles et aux mollets. Elle était de plus anémique, car son obsession des fruits et légumes la privait des autres aliments (protéines, féculents) que son corps réclamait. Ce genre d'excès reste rare mais je le mentionne pour éviter que le message n'induise des réactions extrêmes. Les fruits et les légumes en large proportion, oui, mais avec des protéines et des féculents en quantités suffisantes !

Indispensables protéines : varier les plaisirs

Les protéines jouent de très nombreux rôles dans l'organisme. Formées de longues chaînes d'acides aminés, ces molécules entrent dans la constitution de tous les tissus, participent à la synthèse des hormones, des neuromédiateurs, des enzymes et même des acides nucléiques qui sont la base de notre matériel génétique. L'organisme étant incapable de constituer des réserves de protéines, il est indispensable de lui en fournir une certaine quantité chaque jour.

La quantité

Les apports recommandés en protéines sont généralement d'environ 0,8 g par kilo de poids et par jour. En pratique, un individu pesant 70 kg devrait donc en consommer 70 g par jour pour être en bonne santé. Ce besoin en protéines augmente d'environ 1 g par kilo de poids et par jour chez les

enfants et les adolescents, chez les sujets âgés dont les apports sont souvent insuffisants, et chez les sportifs. En effet, l'activité physique s'accompagne d'une dégradation protéique accrue, notamment en raison d'une destruction des muscles par lésions microscopiques, et d'une utilisation des protéines comme source d'énergie. Chez les obèses, on recommande 1 g par kilo de poids idéal et par jour. Pour répondre à ces besoins, la solution nutritionnelle idéale réside dans une ration quotidienne au moins pour moitié d'origine animale (viandes, poissons, œufs, produits laitiers), et pour l'autre d'origine végétale (céréales, légumineuses).

Dans de nombreux pays industrialisés, comme les États-Unis ou la France, les apports protéiques sont souvent bien supérieurs aux besoins ; certains adultes sédentaires, gros consommateurs de viande (barbecue, steak, saucisses, etc.) ou/et de fromages, consomment jusqu'à 200 g de protéines par jour ! À l'inverse, je constate régulièrement dans ma pratique quotidienne que certaines femmes consomment une quantité insuffisante de protéines. Dans leur souhait de minceur, elles mangent trop peu et évitent les viandes sans les remplacer par d'autres sources de protéines. Les carences peuvent alors s'installer, surtout en acides aminés et en fer. En effet, les femmes présentent souvent un déficit en fer provenant de l'association des pertes menstruelles et d'apports insuffisants. Le fer étant indispensable au maintien d'un taux suffisant d'hémoglobine, la molécule qui assure le transport de l'oxygène dans le sang, le manque de fer produit de l'anémie qui, même modérée, peut se ressentir comme une grande fatigue. Les protéines sont aussi indispensables pour le renouvellement cellulaire et leur manque se verra, par exemple, directement sur l'état de la peau. Enfin, les protéines ont un bon pouvoir rassasiant. Autant de bonnes raisons pour en consommer à tous les repas et dès le petit déjeuner.

DU PETIT DÉJEUNER AU SOUPER

De bon matin, on préfère souvent un *produit laitier* (lait, yaourt, fromages blancs), qui aura de plus l'avantage de fournir d'importantes quantités de calcium. Aux repas de midi et

du soir, les *viandes rouges et blanches* sont une possibilité, mais on peut aussi penser à d'autres sources de protéines qui peuvent nous régaler :

- **Le poisson** (si vous ne pouvez pas acheter du poisson frais, même le thon en boîte au naturel peut faire la base de recettes délicieuses et légères – à découvrir en fin d'ouvrage ou à inventer).
- **Les œufs** permettent de nombreuses variations familiales et sont facilement stockables. Il n'y a aucun problème à consommer quatre œufs par semaine si votre cholestérol est normal. Notre taux de cholestérol dans le sang a peu à voir avec le cholestérol que nous mangeons, il est davantage lié au cholestérol que nous fabriquons. Cette production de cholestérol est elle-même liée aux graisses saturées (animales) que nous consommons, c'est-à-dire aux viandes grasses, fromages durs, beurre et graisses cachées. Donc si vous souhaitez abaisser votre cholestérol sanguin, mieux vaut diminuer les graisses saturées que les œufs.
- **Les légumineuses** (lentilles, haricots rouges, haricots blancs, soja...) apportent des protéines, des sucres à indice glycémique bas, des fibres et du fer. Vous devrez les associer à des fruits secs, des oléagineux ou des céréales pour profiter pleinement de leurs qualités protéiques (voir plus loin). Les multiples formes de soja et tofu disponibles maintenant sur le marché permettent toutes sortes de formules délicieuses et pratiques. Ses propriétés en font un aliment particulier ; le paragraphe suivant lui est donc dédié.

Le soja : un haricot pas comme les autres

PHYTO-ŒSTROGÈNES, SOJA ET MALADIES DÉGÉNÉRATIVES

Une littérature scientifique abondante montre que les populations asiatiques, à l'origine épargnées par certains cancers (sein, prostate), deviennent aussi sensibles à ces patholo-

gies que les Américains, après avoir migré aux États-Unis. Il est aussi connu que les hormones sexuelles jouent un rôle dans la survenue de ces cancers. Il a donc été émis l'hypothèse que les Asiatiques absorbaient des aliments déjouant les effets hormonaux : les phyto-œstrogènes. On distingue trois grandes classes de phyto-œstrogènes : les isoflavones (soja), les lignanes (céréales complètes, lin et nombreux légumes), le coumestrol (pousses de soja). La quercétine, très répandue dans les fruits et les légumes, pourrait également agir sur certains récepteurs aux œstrogènes. Par ailleurs, consommer du soja semble prévenir la survenue de maladies cardio-vasculaires dont l'infarctus du myocarde. Les études scientifiques ont montré l'efficacité de la consommation d'aliments à base de soja sur la baisse des taux de cholestérol (total et LDL, c'est-à-dire le « mauvais »). Une telle efficacité n'est pour l'instant pas prouvée pour les phyto-œstrogènes en gélules.

MÉNOPAUSE

Lorsque survient la ménopause, le confort des traitements hormonaux substitutifs est démontré. Cependant, les effets secondaires des œstrogènes les rendent inutilisables pour certaines femmes et en inquiètent beaucoup d'autres. Ils sont donc globalement peu prescrits. Ces effets secondaires (rétention d'eau et de sel, augmentation du risque de développer certains cancers) sont des inconvénients dont semblent entièrement dépourvus les phyto-œstrogènes, d'où l'intérêt actuel pour ces molécules.

Les effets les plus évidents concernent les bouffées de chaleur. Une alimentation riche en soja (tofu) semble efficace sur ce type de symptômes. Attention cependant, alimentation ne signifie pas gélules : à ce jour, les suppléments en phyto-œstrogènes sous forme de gélules ou comprimés n'ont pas clairement montré d'effets bénéfiques. Une alimentation riche en soja permet aussi d'augmenter la maturation des cellules du vagin et peut donc être utilisée pour tenter de limiter les phénomènes de sécheresse et d'atrophie vaginale de la ménopause. Enfin, un des bénéfices espérés de la consommation de soja et de lin concerne la prévention de l'ostéoporose.

ALIMENTS NE SONT PAS GÉLULES

Les données épidémiologiques penchent en faveur d'un rôle protecteur des phyto-œstrogènes. Il convient cependant de rester prudent dans l'interprétation de ce type de données. Les études sur les animaux semblent confirmer ces effets protecteurs mais chez l'humain, des études récentes suggèrent que des phyto-œstrogènes en comprimés pourraient stimuler la croissance de certaines cellules cancéreuses du sein. Le mode d'action des phyto-œstrogènes reste hypothétique. Il est donc raisonnable d'*éviter pour le moment les phyto-œstrogènes en compléments*, en particulier chez les femmes les plus exposées au risque de cancer. On peut en revanche *conseiller* la consommation alimentaire de soja et de lin.

En dehors des résultats scientifiques, la distinction que je propose entre aliments et suppléments est dictée par deux raisons. Premièrement, la dose de phyto-œstrogènes absorbée dans une alimentation normale sera d'elle-même régulée ; en comprimés, il est plus facile de faire des surdosages. La deuxième raison concerne l'ensemble des suppléments disponibles sur le marché. Les vitamines et les phyto-œstrogènes que l'on trouve dans les aliments y sont naturellement présents, associés avec d'autres vitamines et oligo-éléments, certains non reproductibles de façon industrielle, d'autres encore non identifiés. Les effets produits par la consommation des aliments résultent de l'absorption de tous les éléments se trouvant dans ce produit naturel. Les effets de la consommation de soja ou de lin peuvent donc être liés non seulement aux phyto-œstrogènes mais aussi à d'autres molécules présentes dans ces aliments, et à leurs interactions. Bref, devant notre ignorance, il est prudent de s'en remettre à l'expert : la nature.

NOUVEAU-NÉS, FEMMES ENCEINTES : PRUDENCE !

Les résultats d'études montrant que la consommation régulière et abondante de soja (60 g de soja par jour soit 45 mg/j d'isoflavones) a un effet sur le cycle menstruel en retardant le début des règles ont suscité des inquiétudes pour les petits enfants et les femmes enceintes. Le suivi médical des enfants nourris au biberon avec des formules hypoallergéniques à base

de protéines de soja est rassurant. Cependant, les allergies au soja, et en particulier aux protéines et à la lécithine de soja, sont en forte progression. Il est donc sage d'éviter de donner du soja aux bébés et petits enfants.

LES JUSTES APPORTS

Le rôle protecteur pour la santé des aliments contenant des phyto-œstrogènes justifie de proposer aux adultes (et en particulier aux femmes) une alimentation contenant du soja. En revanche, faire du soja la source unique de ses apports protéiques ou en consommer tous les jours de grandes quantités n'est pas raisonnable. On limitera la consommation de soja à une fois par semaine chez les femmes enceintes, et on ne donnera du soja aux bébés et petits enfants que sur avis médical, par exemple en cas d'allergie au lait de vache.

Où trouver les protéines ?

	ÉQUIVALENCES POUR ENVIRON 20 G DE PROTÉINES
Œufs, viandes	• 80 g de poulet ou de lapin • 80 g de foie, ou 80 g de veau, ou 80 g de bœuf • 160 g d'œufs entiers (2 œufs)
Poissons	• 70 g de thon cuit ou 80 g de truite cuite • 80 g de merlan, sole ou sardine, ou 80 g de cabillaud (morue) ou de merlan • 100 g de saumon cuit ou fumé
Fromages	• 50 g de parmesan • 65 g de chèvre sec, ou 65 g de gruyère ou d'emmental, ou 90 g de mozzarella • 100 g de roquefort • 100 g de camembert ou de chèvre frais, ou 140 g de feta • 180 g de ricotta
Légumineuses et oléagineux	• 75 g de lentilles crues • 80 g de noix • 90 g d'amandes • 100 g de tofu ferme (par exemple fumé) ou 165 g de tofu frais

Source : http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/index.html

La qualité... et la diversité

LES LENTILLES VERTES OU BLONDES : QUEL DÉLICE !

Le pain, les pâtes, la semoule, le riz, et toutes les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, pois, etc.) sont un formidable réservoir de protéines végétales, de fibres, de vitamines, de minéraux et de sucres à indice glycémique bas. N'apportant pas de graisses, ils devraient représenter la moitié des apports protéiques. À l'heure des courses, mieux vaut choisir des céréales complètes (riz, pâtes et pain), riches en vitamines du groupe B, en minéraux et en fibres alors que les produits raffinés en sont presque totalement dépourvus. Le choix de céréales provenant de l'agriculture biologique permet de limiter la consommation de résidus d'insecticides et de pesticides. Autant ne pas expérimenter sur soi les effets toxiques de ces produits ! Pour les mêmes raisons, les légumineuses auront aussi tout à gagner à être biologiques. Les germes de blé et la levure de bière à saupoudrer sur les salades et les plats chauds peuvent compléter agréablement les apports en protéines, vitamines et minéraux chez les végétariens et les personnes ayant des besoins augmentés (femmes enceintes, sportifs à l'entraînement poussé).

S'ASSOCIER POUR ÊTRE PARFAITS

Toutes les protéines ne sont pas équivalentes car leur composition en acides aminés essentiels (substances que l'organisme ne peut synthétiser) est variable. D'un point de vue biologique, un apport idéal en protéines doit être suffisamment abondant et contenir l'ensemble des acides aminés essentiels, en bonnes proportions. Dans ce sens, la composition des protéines d'origine animale est optimale. Les protéines végétales manquent souvent d'un acide aminé essentiel. Ainsi, les légumineuses manquent de méthionine et cystéine alors que les céréales manquent de lysine. L'idéal est donc d'*associer* au cours d'un même repas des céréales (galettes de céréales, riz, semoule de blé, pâtes, pain) et des légumineuses (lentilles, soja, pois, haricots secs, pois chiches) pour profiter

d'une valeur biologique optimale des apports en protéines. Les plats traditionnels venus d'ailleurs comme le couscous (semoule de blé associée à des pois chiches) ou les tortillas mexicaines (galettes de maïs accompagnées de haricots rouges) en sont de parfaits exemples. La meilleure complémentation aux protéines des céréales défaillantes en lysine sont les légumineuses et, bien évidemment, les œufs et les laitages ! L'œuf, ayant pour sa part des teneurs en acides aminés essentiels élevées voire très élevées, est toujours un aliment utile et efficace pour compléter aussi bien les protéines des céréales déficientes en lysine, que celles des légumineuses déficientes en acides aminés soufrés (méthionine et cystéine).

DES VIANDES BIEN ÉLEVÉES

Les aliments fournissant des protéines d'origine animale, en particulier les viandes et les œufs, sont des fournisseurs essentiels de fer. Le problème est qu'ils sont aussi pourvoyeurs d'une quantité de graisses non négligeable. De plus, l'idée populaire qu'il n'y a rien de meilleur pour la santé qu'un bon steak saignant a pris un sérieux revers avec la crise de la vache folle. Sans parler des poulets issus des batteries industrielles asiatiques transmetteurs de grippe aviaire, ou des veaux américains intoxiqués aux hormones... Pour limiter les risques, mieux vaut privilégier les viandes dont on connaît l'origine et délaisser les plats tout prêts contenant des viandes difficilement identifiables type raviolis, moussaka, hachis parmentier. De même, je conseille les œufs issus de l'agriculture biologique et provenant du lieu le plus proche possible de votre domicile (autant que le parcours jusqu'à votre assiette soit rapide, pour une fraîcheur optimale et pour limiter la pollution liée aux moyens de transport).

LE POISSON, EST-CE SI BON ?

Les poissons apportent autant de protéines que les viandes tout en étant pauvres en graisses ; ils sont donc moins caloriques... De plus, comme nous l'avons vu dans le deuxième chapitre, la consommation de poissons gras (maquereau, sar-

dine, flétan, saumon, truite de mer, thon...) est recommandée, car leur richesse en acides gras poly-insaturés leur confère un rôle protecteur sur le système cardio-vasculaire. Nous mangeons de plus en plus de poissons et de fruits de mer. Les Européens en consomment environ 20 kg par an et par personne. Ce constat qui devrait réjouir tous les médecins et nutritionnistes est maintenant assombri par la pollution de la mer. Le poisson d'élevage contient des produits toxiques pour notre santé, entre autres des polychlorobiphényles ou PCB. Il s'agit de composés chimiques toxiques (organochlorés) qui, entre les années 1950 et 1990, ont été utilisés comme retardateurs de feu dans les circuits de refroidissement des moteurs électriques et des transformateurs, dans la peinture et les huiles chimiques. L'utilisation des produits organochlorés, comme les PCB et le fameux pesticide DDT, a été peu à peu interdite entre 1970 et 1990, parce que l'on s'est aperçu de leur toxicité pour les êtres vivants. Malheureusement, jusqu'à la fin du xxe siècle, au mépris de tout principe écologique, les PCB ont été déversés dans la nature et dans la mer. Les micro-organismes se sont chargés de ces polluants, avant de servir de nourriture à de petits poissons, eux-mêmes la proie de plus gros poissons finalement consommés... par l'homme ! Le saumon est un poisson gras et les PCB s'accumulent dans la graisse. Les saumons d'élevage contiennent plus de PCB que les saumons sauvages parce qu'ils sont nourris avec des farines faites de déchets de poissons pollués. Les PCB sont toxiques, même à faible dose, et leur toxicité s'accroît avec leur quantité. Quand on mange un aliment contaminé, les PCB qu'il contient vont se stocker dans nos propres graisses et s'y accumulent. Notre organisme ne les élimine pas et nous mangeons de plus en plus de poissons. Quel risque cela fait-il courir à nos enfants par exemple ?

« L'affaire du saumon » a éclaté après la publication dans la revue scientifique *Science* d'une étude révélant les taux excessifs de PCB détectés dans des échantillons de saumons d'Europe et d'Amérique. Les auteurs de l'étude américaine recommandaient aux consommateurs de ne pas manger de saumon d'élevage plus d'une fois par mois. Cette publication scientifique a ensuite été reprise par les médias, par exemple en Suisse par l'excellente émission télévisée « À bon entendeur » (http://www.abe.ch). Comme le faisait remarquer cette émission, la diminution des ressources de la mer est flagrante, attristante, et semble inéluctable. Si l'on veut continuer à manger du poisson, l'élevage apparaît donc comme l'alternative incontournable à la pêche. Il est cependant anormal que les saumons d'élevage soient pollués par des produits toxiques. La crise de la vache folle liée à l'utilisation des farines animales avait tant secoué l'Europe qu'il semblait impossible de recourir à nouveau à de telles pratiques, si dangereuses pour la santé humaine. La recherche du profit maximum ne dicte-t-elle plus tous les procédés d'élevage ? La méfiance me semble indispensable. Il est possible que l'interdiction d'utiliser les PCB n'ait pas supprimé le problème. En effet, les retardateurs de feu utilisés maintenant sont des dérivés bromés, les PBDE, substances qui semblent toxiques pour le foie et le développement cérébral des fœtus. Ces dérivés du pétrole pourraient être remplacés par des produits d'origine végétale, biodégradables mais plus chers. L'argent reste donc le nerf de la guerre. Qu'allons-nous choisir pour notre avenir, plus de profit ou plus de sécurité ?

Pour l'heure, il me semble que la prudence est de ne pas manger du poisson plus de deux à trois fois par semaine, en alternant poisson d'élevage et poisson sauvage, et en préférant les poissons de petite taille, qui ont moins de risque d'avoir ingéré et accumulé des produits toxiques. Sachant que les PCB se concentrent dans les tissus graisseux dont la peau du poisson, mieux vaut retirer celle-ci avant de préparer le poisson, surtout s'il s'agit de poisson d'élevage. Enfin, si vous vous demandez comment diminuer votre ration de saumon sans manquer de protéines, retournez aux premiers paragraphes de ce chapitre ; les légumineuses, délicieuses et bon marché, vous attendent.

LES GRAINES OLÉAGINEUSES

Ce sont des graines, riches en lipides, dont on peut extraire de l'huile. On peut les manger fraîches, séchées et éventuellement grillées, salées ou sucrées. On trouve dans cette famille

les noix, les noisettes, les amandes, les pistaches, les graines de tournesol, les pignons de pin, les graines de sésame, de pastèque, de citrouille, etc. Ces graines sont particulièrement nourrissantes, avec une valeur énergétique comprise entre 550 et 700 kcal pour 100 g ! Elles sont non seulement riches en lipides mais constituent aussi de très bonnes sources de protéines et de fibres. Leurs protéines sont cependant déficientes en lysine et parfois en thréonine et nécessitent donc d'être complétées par des légumineuses ou par des produits laitiers.

LES FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes sont des aliments pauvres en protéines mais ils en contiennent tous, ce qui permet de compléter l'apport principal assuré par les aliments plus riches en protéines. Certains d'entre eux ont un taux de protéines supérieur à la moyenne ; c'est le cas des brocolis, des épinards, artichauts, cœurs de palmier, champignons, salsifis, choux de Bruxelles.

Réponses à quelques questions courantes

• Y a-t-il plus de protéines dans 100 g de steak que dans 100 g de gruyère ?

Non. Le premier contient 23 g de protéines, le second 28. Mais attention, il y a plus de 30 g de graisses dans ce fromage, contre 15 à 25 g dans le steak.

• L'apport de protéines doit-il être réparti sur les trois repas ?

Oui. L'organisme assimile environ 0,5 g de protéines par kilo de poids corporel et par repas. Au-delà, il l'élimine dans l'urine.

• Est-il vrai que plus on mange de protéines, plus on fait de muscles ?

Non. Sans activité physique, les apports protéiques ne changeront rien à la taille de vos muscles. Il suffit de voir ce

qui arrive aux muscles immobilisés après un accident : malgré des apports protéiques réguliers, ils s'atrophient pour cause d'inactivité.

• Peut-on consommer sans risque des poudres de protéines ?

Oui et non. La consommation de ces poudres et autres produits hyperprotéinés nécessite des précautions importantes. Avant tout, il faut faire vérifier sa fonction rénale par un médecin. De plus, cette consommation ne doit pas être prolongée, sous peine de retarder l'apprentissage d'une alimentation équilibrée et variée, la seule à la fois agréable, bonne pour la santé, et envisageable à long terme.

• Les protéines idéales sont-elles les protéines des viandes ?

Oui et non. Les viandes représentent une excellente source de protéines mais pas meilleure que les laitages et les œufs. De plus, les associations de céréales et légumineuses feront tout aussi bien qu'un steak.

SEMAINE 6

L'heure du premier bilan… et on continue !

Premier bilan, premiers résultats

Voici plus d'un mois que vous avez débuté votre programme « nutrition-activité physique ». Depuis quatre semaines, vous avez installé un nouvel équilibre dans votre alimentation et vous commencez à modifier votre activité physique. Il est temps de faire le premier bilan de ces changements et des effets induits sur votre corps.

Avertissement préalable : les résultats de ces premières semaines de changements (principalement alimentaires pour le moment) sont très variables et souvent peu notables. Ne vous en inquiétez pas, c'est tout à fait normal. Certains hommes perdent plusieurs centimètres de tour de taille dès ce premier mois, mais d'autres personnes ne verront qu'un ou deux centimètres de différence. Pour les femmes, la perte de masse grasse est toujours plus lente, varie de l'une à l'autre, restant souvent limitée et à peine mesurable le premier mois. Encore une fois, ne vous en inquiétez pas : les modifications métaboliques et la perte de graisse s'installent et prennent leur rythme de croisière en trois mois. C'est donc à partir de trois mois de programme alimentation-activité physique que les résultats commenceront à se voir de façon nette.

Les mesures physiques

Comme au début du programme, vous allez prendre vos mesures physiques (avec le même mètre souple) et noter les résultats sur votre carnet de bord.

Tour de poitrine (au niveau de la pointe des seins) :	... cm
Tour de taille à l'endroit le plus étroit (en général au-dessus du nombril) :	... cm
Tour de taille à hauteur du nombril :	... cm
Tour de hanches : (pour déterminer l'endroit où mesurer, vous pouvez vous asseoir, poser votre doigt sur le côté de la hanche à l'endroit de la pliure entre la jambe et le tronc en position assise, à droite et à gauche, et faire passer le mètre souple par ces deux points)	... cm
Tour de cuisse (à mi-distance entre le genou et la hanche) :	... cm
Présence de cellulite sur les zones suivantes : — ... — ... — ...	Visibilité (de + à +++) ... ...

Rappel pour évaluer la visibilité de la cellulite :

+ : la peau présente un aspect lisse lorsque vous êtes debout ou couché, mais révèle un aspect de peau d'orange lorsqu'on la pince.

++ : la peau d'orange est visible lorsque vous êtes debout mais n'est pas apparente en position couchée.

+++ : la peau d'orange est nettement perceptible, que vous soyez debout ou couché.

Si vous vous étiez fait mesurer par quelqu'un la première fois, la même personne devrait vous mesurer à nouveau cette fois, en tentant de rester toujours aussi neutre.

Je vous recommande de ne pas regarder les valeurs des premières mesures avant de prendre et de noter celles de ce premier bilan, afin de ne pas être influencé.

Si vous utilisez uniquement la *mesure « jeans »*, il vous suffit de noter dans votre carnet de bord comment vous vous sentez

maintenant dans ce pantalon de référence choisi au début de votre programme, si vous parvenez maintenant à le mettre, facilement ou difficilement, voire pas du tout, ou au contraire s'il est déjà trop grand, etc.

Vos objectifs

Vous n'êtes qu'à un mois et demi du début de votre programme. Il est donc normal de ne pas avoir atteint les objectifs fixés pour trois mois révolus de programme. Vous pouvez cependant relire ces objectifs pour garder votre motivation. Essayez de vous imaginer ayant réussi votre programme et parvenant sans problème à réaliser vos objectifs, que ce soit de pouvoir mettre ce fameux pantalon à la mode mais bien trop petit auparavant, d'enfiler votre robe d'été, ou encore de pouvoir courir sans problème 20 minutes d'affilée. Même si les objectifs à trois mois ne sont évidemment pas atteints maintenant, vous pouvez déjà ressentir des effets positifs sur votre corps et sur votre bien-être.

Les effets sur le bien-être

ÉNERGIE

La sensation de retrouver de l'énergie, d'être en forme dès le matin et tout au long de la journée se manifeste rapidement et souvent dès ce premier mois. Ce regain d'énergie ira en progressant au fur et à mesure de votre programme. Avec moins de surpoids à porter, plus de masse musculaire et un meilleur approvisionnement de vos tissus et de vos muscles, ce sont tous les gestes de la vie quotidienne qui deviennent plus faciles et la fatigue qui disparaît.

FAIM

Vous ne devriez pas avoir faim. Si vous avez faim, c'est sans doute que vous ne mangez pas assez. Vérifiez votre assiette :

son contenu respectait-il les proportions de l'assiette idéale ? Dès le matin ? Si non, vous savez quoi faire : passez à l'assiette idéale. Si oui, augmentez légèrement les quantités de protéines dès aujourd'hui en conservant à l'identique vos apports de fruits, légumes et féculents. Leur effet rassasiant est le plus important. En particulier, n'oubliez pas les protéines du matin. Vous avez droit à l'équivalent de deux yaourts nature.

SOMMEIL

Vous devriez bien dormir, sans digestion difficile ni faim nocturne. Cependant, cela ne sera possible que si vous n'êtes pas dans une période de stress important, car le programme nutrition-activité physique seul ne peut pas supprimer les conséquences néfastes d'émotions trop intenses, difficiles à supporter. L'apport en oméga-3 et l'activité physique (surtout à l'extérieur pour vous permettre de bénéficier des effets anti-dépresseurs des rayons ultraviolets) aideront à diminuer l'anxiété et les symptômes dépressifs mais ne seront pas suffisants en cas de troubles importants. Dans ce cas, une psychothérapie peut s'avérer nécessaire.

Mon activité physique idéale au bout de mon agenda

Le début du deuxième mois de programme est le bon moment pour mettre l'accent sur l'activité physique. C'est elle qui va vous aider à modifier votre métabolisme de base et à attaquer vos surcharges graisseuses sans vous affamer.

Que faites-vous comme activités soutenues ?

PAS ENCORE 10 MINUTES PAR JOUR

Il est temps de mettre l'activité physique en *priorité absolue* de votre programme. Passez soigneusement en revue votre agenda et les heures de votre journée. Vous êtes important, très important, pour vous, pour votre famille, pour vos amis. Votre santé est infiniment importante. Il est donc indispensable que vous bougiez régulièrement. Alors prenez rendez-vous avec vous-même et inscrivez ce moment dans votre agenda, au stylo rouge. Les choses sont moins faciles avec l'agenda électronique où tout peut si facilement être déplacé ou effacé... À vous de savoir où se trouvent vos souhaits les plus profonds, vos priorités absolues et de tout mettre en œuvre pour y arriver.

Je vous rappelle que marcher 10 minutes peut se glisser dans *tous* les emplois du temps :

– en descendant du bus un ou deux arrêts avant destination ;

– en garant sa voiture un peu plus loin ;

– en abandonnant la cantine ou cafétéria habituelle pour aller déjeuner à l'extérieur du bureau,

et dans tous les cas *marchez vite*, de façon à avoir rapidement chaud.

DÉJÀ 10 MINUTES PAR JOUR

Si ces 10 minutes par jour de marche rapide sont maintenant intégrées à votre quotidien, il est temps d'augmenter la dose. Les 10 minutes pourraient se répéter deux ou trois fois par jour, ou faire place à des durées plus longues de façon à marcher vite 20 minutes le matin et, pourquoi pas, 20 minutes au retour le soir. Pour vous aider, vous pouvez relire et utiliser les « trucs » décrits dans la semaine 4.

N'oubliez pas que c'est lorsque vous parviendrez à maintenir une activité physique soutenue au moins 20 à 30 minutes d'affilée que vous pousserez efficacement votre métabolisme

au changement. C'est à partir de 30 minutes environ d'activité soutenue que les muscles commenceront à attaquer les réserves graisseuses.

Activité physique : cibler le confort et l'harmonie, créer l'énergie

Un bon niveau d'activité physique est le moyen idéal pour se sentir en forme et en harmonie avec soi-même. Pour parvenir à mettre en place votre activité physique idéale, vous méritez les meilleurs outils. Cela en vaut largement la peine. Voici quelques indispensables outils qui pourront vous aider.

Les chaussures qui vous suivent partout

Les chaussures de sport doivent être la première chose à glisser dans un sac de voyage, que le motif du déplacement soit des vacances ou du travail. Ces chaussures ont une importance fondamentale. Dès que vous sortirez marcher, elles vont protéger non seulement vos pieds mais aussi vos chevilles, vos genoux, vos hanches et votre dos. L'amortissement qu'elles vont procurer permettra de limiter les vibrations et les tensions dans les articulations et les os du corps. Des chaussures adaptées éviteront des douleurs et des blessures (traumatismes du genou, accidents ostéo-tendineux).

L'ACTIVITÉ DÉTERMINE LE TYPE DE CHAUSSURES

Il existe presque autant de types de chaussures de sport que de disciplines sportives. Certaines chaussures, dont la conception a été étudiée pour une activité en particulier, ne pourront pas convenir à toutes les disciplines sportives. Il est donc nécessaire, avant d'acheter une paire de chaussures de sport, de se demander ce que l'on va faire avec. On voit aujourd'hui beaucoup de sportifs, et notamment des jeunes, utiliser des chaussures de course pour toutes les activités sportives qu'ils pratiquent. C'est là une erreur car ces chaussures, spécifiquement conçues pour associer légèreté et amorti maximal à l'endroit du talon, n'offrent aucune stabilité à la cheville lors de déplacements latéraux et ne sont pas prévues pour shooter dans un ballon. Elles sont inappropriées à la pratique de sports en salle comme les cours de fitness. De même, aller courir avec des chaussures de tennis revient à prendre des risques inutiles.

CHOISIR SES CHAUSSURES

Une bonne chaussure est conçue pour s'adapter au mieux à la forme du pied et respecter son mouvement. Pour bien remplir leur rôle, les chaussures doivent être choisies avec attention et compétence. Je reste stupéfaite de voir qu'il est possible de commander ses chaussures sur Internet ou par catalogue, sans même les essayer. Il est aussi fort dommage de voir des magasins de sport où les clients achètent leurs chaussures sans conseils, en se fiant à la couleur, à la marque ou à la nouveauté du modèle, éventuellement à son confort immédiat au pied, en position assise ! Or, une bonne chaussure de sport doit non seulement être confortable au repos, mais aussi en mouvement, et permettre d'éviter la survenue de tendinites et d'usures douloureuses des articulations. Des conseils sont parfois donnés, mais trop rarement par une personne vraiment compétente.

LA CHAUSSURE DE COURSE À PIED

Je prends cet exemple car c'est, avec la marche, l'activité soutenue la plus courante, la moins onéreuse, la plus simple à pratiquer à tout âge, dans tous les endroits (ou presque) de la planète, à toute heure, sans avoir besoin de partenaire ni d'autre matériel que ses chaussures. Une bonne chaussure de course sera idéale pour marcher en ville dès que la durée du trajet dépasse les 10 minutes.

La personne qui va vous vendre des chaussures de course à pied (running) devrait :

1. Observer vos voûtes plantaires, pied nu au podoscope, debout sans bouger puis en vous faisant marcher et dérouler votre pied ;

2. Observer la façon dont vous marchez et courez sans chaussure et si possible filmer le mouvement car les choses vont parfois trop vite pour être visibles à l'œil nu ; ce n'est que par cette observation en mouvement que seront décelés la majorité des problèmes d'appui. Par exemple, beaucoup de pieds ont une allure stable au repos et à la marche et ne manifestent des appuis en pronation ou supination qu'à la course ;

3. Vous faire marcher puis courir avec les nouvelles chaussures (deux ou trois paires différentes si possible) de façon à vous faire choisir la paire la plus confortable en mouvement ;

4. Observer la façon dont vous marchez et courez avec les nouvelles chaussures et si possible vous filmer en mouvement afin de contrôler la stabilité des appuis, le bon déroulement des jambes, la descente verticale du genou, etc.

PRONATEUR, SUPINATEUR, UNIVERSEL

Une question essentielle est de savoir si vous êtes universel, pronateur ou supinateur. La *pronation* est une déviation du pied telle que celui-ci (le talon surtout) se couche vers l'intérieur. La voûte plantaire s'affaisse. La *supination* est l'inverse de la pronation : le pied s'appuie trop sur l'extérieur, les talons tournent vers l'extérieur et la voûte plantaire se creuse. Un pied qui n'est ni pronateur ni supinateur est un pied normal ou universel. Il existe des chaussures corrigeant la pronation ou la supination et d'autres neutres pour pied universel. Choisir une chaussure inadaptée à ses appuis peut entraîner des douleurs de hanches, de genoux, des tendinites, etc.

Attention cependant à la vue statique des choses. La forme et la position de vos pieds quand vous êtes debout, immobile, ne présagent pas de ce qui se passera lorsque vous courrez ! On peut avoir un pied universel avec une foulée qui se fera en pronation.

L'IMPORTANT : CE QUI SE PASSE QUAND ON MARCHE ET QUAND ON COURT

C'est le type de votre foulée qui va réellement déterminer si vous êtes pronateur, supinateur ou si vous avez une foulée universelle. Si votre pied a des appuis normaux, vous pouvez rester bien équilibré en courant, mais vous pouvez aussi devenir pronateur, surtout si vos chaussures sont trop molles sous le talon. Dans ce cas, vos talons tournent vers l'intérieur lors de la foulée et votre cambrure plantaire s'affaisse. C'est le cas de la majorité des personnes (55 % des coureurs). À la course, il existe de façon normale une très légère pronation nécessaire au bon fonctionnement de votre pied. Une mauvaise chaussure à amorti excessif peut vous faire devenir hyperpronateur à la course alors que vous êtes normal en statique, et ce surtout si vous êtes lourd (plus de 75 kg) !

Si vous êtes pronateur : votre pronation observée en statique ne va pas se corriger d'elle-même pendant la course ; au contraire, le plus souvent elle s'aggrave. Attention donc aux chaussures trop molles. Il vous faut de la stabilité et des chaussures avec contrôle de la pronation, dignes de ce nom. Si vous êtes supinateur au repos, les réactions de votre pied à la course sont imprévisibles : vous pouvez avoir une foulée normale, en pronation, ou en supination. Si, en courant, vos talons tournent vers l'extérieur et que votre voûte plantaire se creuse, vous êtes supinateur (5 % des coureurs).

Seule l'étude de votre course permettra de déterminer votre équilibre dynamique. Pour avoir une idée de ce que vous faites en marchant ou en courant, les personnes ayant une bonne expérience (vendeur spécialisé, physiothérapeute) peuvent observer vos anciennes chaussures de course, à condition qu'elles aient déjà couvert un nombre suffisant de kilomètres. N'oubliez donc pas de leur apporter ces trophées.

QUELQUES TRUCS

- Prenez toujours une pointure en plus par rapport aux chaussures de ville. Un espace d'un centimètre environ entre le bout du gros orteil et la chaussure doit être respecté.

• La durée de vie des chaussures de sport est difficile à déterminer, car il est difficile de savoir quand une semelle est usée et a perdu ses qualités d'amorti. Les spécialistes considèrent qu'il faudrait changer de chaussures de course à pied environ tous les ans, voire tous les six à huit mois à raison de trois sorties par semaine.

• Essayer des chaussures, ce n'est pas seulement les enfiler. Il est important de les tester et de courir avec. Certains magasins permettent aux clients d'essayer les chaussures sur un tapis roulant, ou mieux encore en les filmant, ce qui permet de contrôler la foulée une fois les chaussures mises.

• Ne vous passez pas des conseils d'un spécialiste (entraîneur, professeur d'éducation physique, médecin du sport) avant d'aller dans un magasin. Cela permet de poser les bonnes questions au vendeur.

LE MÉDECIN DU SPORT

Quand on souhaite se mettre à la pratique d'activités soutenues ou sportives alors qu'on est sédentaire depuis une longue période, mieux vaut consulter un médecin du sport. Ce conseil est aussi valable si vous êtes âgé de plus de 40 ans, même si vous avez un passé sportif conséquent. Il est indispensable, avant de suivre un entraînement régulier, de vous faire examiner par un médecin. Il vérifiera en particulier l'état de votre système circulatoire. Au moindre doute, il vous proposera d'effectuer un électrocardiogramme d'effort afin de tester la capacité de résistance de votre cœur à l'exercice physique.

L'examen médical de non-contre-indication à la pratique de la course à pied est devenu obligatoire en France depuis 1999 pour participer à une compétition sportive. J'en parle ici car il donne une bonne idée du type d'examen qu'un médecin devrait vous proposer si vous décidez de vous mettre à une pratique sportive, surtout si vous avez 40 ans ou plus. Pour déceler les facteurs de risque, son interrogatoire portera sur votre passé sportif, votre niveau d'activité et vos motivations ; vos habitudes alimentaires, tabac, alcool, vos antécédents personnels (chirurgicaux, médicaments, pathologies liées à l'effort, douleurs, palpitations, essoufflements, etc.), vos

antécédents familiaux. L'examen clinique comprendra, entre autres, un examen ostéo-articulaire déshabillé, debout, de dos, de face et de profil, puis un examen allongé, puis en dynamique, certaines anomalies ne se révélant qu'à la marche. L'examen du pied au podoscope et l'examen de la chaussure à la recherche d'une usure ou d'un affaissement anormaux compléteront ce bilan. L'examen respiratoire et cardio-vasculaire sera particulièrement soigné. Un test d'appréciation de l'adaptation à l'effort (flexions des membres inférieurs en un temps donné) complétera cet examen.

Si vous êtes un coureur à pied actuel ou en devenir, le praticien que vous allez consulter doit *impérativement* vous examiner en vous faisant courir avec vos chaussures de course !

PÉDICURE-PODOLOGUE ET BONNES SEMELLES

Le pédicure-podologue est un professionnel de santé qui prévient et soigne toutes les affections du pied. Il conçoit et fabrique des semelles orthopédiques pour compenser les malformations du pied et pratique aussi des exercices de rééducation. C'est le spécialiste de la fabrication de semelles orthopédiques spécifiques, ou orthèses plantaires, à orientation sportive particulière à chaque sport (marcheurs, randonneurs, coureurs à pied, danseurs, footballeurs, etc.) et à chaque morphologie de pied. Cette fabrication peut se faire sur prescription médicale. L'examen clinique du pédicure-podologue comprend un examen sur podoscope et l'étude de la marche. Il examine la personne en action en lui demandant de simuler son activité, pour comprendre les souffrances du pied et pouvoir élaborer une semelle adaptée. Avoir des semelles moulées à son pied et corrigeant au mieux ses imperfections (jambe plus courte d'un côté, pronation, etc.) se révèle d'un confort exceptionnel auquel on ne veut plus renoncer une fois qu'on y a goûté.

EN RÉSUMÉ

Choisissez vos atouts pour vous, votre corps et vos activités physiques. Logiquement et dans l'idéal, il faudrait :
– consulter un médecin du sport ;

– puis consulter un podologue qui fera des semelles en fonction des recommandations du médecin du sport, en y ajoutant les corrections qui découlent de son propre examen ;

– puis acheter vos nouvelles chaussures dans un magasin spécialisé en apportant vos vieilles semelles, en suivant les recommandations du podologue et en « écoutant » bien vos pieds ! S'il s'agit de chaussures de course à pied, le vendeur compétent vérifiera votre course une fois chaussé sur tapis ou à l'extérieur, si possible en vous filmant.

De l'activité modérée au sport

On ne devient pas un grand sportif du jour au lendemain. Les changements d'habitudes prennent du temps et le corps a besoin d'entraînement progressif pour s'adapter au mieux et sans souffrance. La modération et la progression lente et par étapes sont donc recommandées. Pour la course à pied, marcher vite est un bon début, puis se mettre à courir lentement, pas plus de 10 minutes puis un quart d'heure devrait être la première étape. La suite viendra progressivement et s'accompagnera alors de bien-être, de plaisir, et de changements harmonieux de votre corps.

Quand l'activité devient régulière, stretching nécessaire

Pour fournir un avantage maximal à tous les secteurs du corps, une série d'exercices d'étirement (stretching) spécifiques est aussi nécessaire.

OBJECTIFS

Les étirements permettent d'éviter les courbatures, les rétractions tendineuses (vous ne voulez pas forcément avoir de gros mollets), de garder votre souplesse, de conserver un corps fonctionnant de façon harmonieuse. Pour les plus sportifs, ils préviennent les accidents articulaires et musculo-tendineux. De plus, les étirements permettent d'augmenter le rendement du geste.

En effet, pour produire un mouvement efficace, il faut contracter les muscles participant au mouvement (muscles agonistes) mais aussi décontracter les muscles opposés au sens du mouvement (muscles dits antagonistes). Cette phase de relâchement est importante car c'est à ce moment que la circulation du sang – donc l'apport d'oxygène et de nutriments aux muscles – est à son maximum. Comme mieux vaut prévenir que guérir, je vous encourage à faire une série brève d'étirements (quelques minutes suffisent) après chaque épisode plus long d'activité physique, par exemple après une longue marche le soir ou le week-end.

EN PRATIQUE

Tout appui contre un objet extérieur ou l'aide d'une autre personne permet d'améliorer le contrôle de l'étirement. Quelle que soit la technique utilisée, l'efficacité est accrue si l'étirement est répété, au moins deux fois par groupe musculaire. Comme les muscles ne sont jamais droits ni uniformes pour toutes leurs fibres, travailler en rotation permet de solliciter toutes les fibres d'un groupe musculaire. En pratique, il s'agit par exemple de faire l'étirement avec le pied tourné vers l'intérieur puis le pied tourné vers l'extérieur. N'oubliez pas de respirer ! Une expiration accentuée sur la phase d'étirement permet d'augmenter le relâchement musculaire.

EXEMPLES

Quelques étirements spécifiques de la marche et de la course à pied sont proposés ici. Des ouvrages et des sites Internet traitent spécifiquement du sujet. En cas de doute, une séance avec un physiothérapeute (kiné) permettra d'éclaircir facilement et définitivement ce point.

Les enfants aussi bénéficient de courtes séances de stretching. On peut leur montrer comment étirer doucement les mollets, les cuisses et le dos pour éviter les courbatures des lendemains des séances de sport.

Étirement de la jambe

N'oubliez pas les fessiers : couché sur le dos, on fléchit la jambe droite et avec la main droite on pousse le genou droit vers l'épaule gauche pendant que la main gauche tient la cheville droite pour que la jambe qui travaille (droite) reste perpendiculaire à la cuisse droite. Répétez l'étirement de l'autre côté.

Étirement du fessier

Les massages

AMAIGRISSANTS

Les massages n'ont jamais fait maigrir personne, même avec des crèmes dites « amincissantes ». Il est doux de se bercer d'illusions, nombreux sont ceux et celles qui sont prêts à payer, tous les printemps, pour y croire encore... Mais il faut s'y faire, ces crèmes odorantes, de couleurs ravissantes, de texture merveilleuse, aux prix étonnants, ne permettent pas de perdre des kilos de graisses. En revanche, le massage peut améliorer l'aspect de la peau et de son tissu de soutien. Il peut ainsi être une aide non négligeable en cas de cellulite. Le plus efficace est alors le « palper-rouler » de la peau tel qu'il peut être pratiqué par un masseur (ou une masseuse), ou par vous-même, ou éventuellement avec l'aide d'une petite machine de massage qui s'achète en magasin électronique et qui reproduit le palper-rouler effectué par les physiothérapeutes (kinésithérapeutes). L'appareil comprend deux petits rouleaux mobiles entre lesquels se trouve une chambre d'aspiration.

Ce massage se fait à sec si on utilise un appareil. Si le massage est manuel, il peut si on le souhaite se faire avec une huile végétale neutre (choisissez-la naturelle et extraite de première pression à froid) : huile d'amande douce, huile d'olive, huile de germe de blé, huile d'avocat, huile de sésame, huile de jojoba, etc. On peut ajouter à cette huile quelques gouttes d'huiles essentielles réputées drainantes ou amincissantes (romarin, cyprès, genévrier, citron). Vous trouverez vos huiles essentielles dans les pharmacies, les parapharmacies, les magasins bio et les herboristeries. *Attention*, ces huiles sont très concentrées. Quelques gouttes diluées dans une huile végétale de base suffisent. Les huiles essentielles peuvent provoquer des allergies. Par prudence, vous pouvez faire un test sur votre poignet ou à l'intérieur de votre coude : diluez une goutte d'huile essentielle dans un peu d'huile végétale neutre et mettez-la sur votre poignet ou dans le pli du coude. Posez dessus un pansement. Patientez une journée. Si vous observez la moindre réaction, n'utilisez pas cette huile essentielle.

RELAXANTS

Le massage permet de détendre agréablement ses muscles après l'effort ou après trop de crispation et de tension nerveuse. Cet agréable moyen de relaxation n'est pas à négliger.

L'automassage permet aussi de renouer avec son corps, ses contours, de lui dire son affection et non plus son rejet. On peut se masser à sec ou utiliser une crème hydratante ou une huile. Je recommande tout simplement d'utiliser un peu d'huile d'olive comme cela se fait dans les pays chauds, ou de l'huile de sésame comme cela se fait dans la pratique indienne. L'avantage des huiles comestibles est qu'elles ne nous exposent pas à des molécules toxiques ou allergisantes, et qu'elles ménagent notre porte-monnaie.

SEMAINE 7

Lipides, acides gras saturés, oméga-3, qui sont ces graisses qui nous entourent ?

Définitions

Les graisses (ou lipides) comme les huiles, sont des substances insolubles dans l'eau, essentiellement composées de *triglycérides*, eux-mêmes constitués d'*acides gras*. Les acides gras sont l'unité de base des graisses ; ils sont formés par une chaîne de carbone sur laquelle se fixent des hydrogènes et des oxygènes. Dans les graisses végétales, la chaîne carbonée est courte (pas plus de 18 atomes de carbone). Dans les graisses animales (y compris humaines), la chaîne carbonée peut être longue (plus de 30 atomes de carbone).

Il existe trois types d'acides gras :

– les acides gras saturés ;

– les acides gras mono-insaturés (il y a une double liaison entre deux carbones), notés MUFA en anglais pour *mono-unsatturated fatty acids* ;

– les acides gras poly-insaturés (contenant plusieurs doubles liaisons entre des carbones), notés PUFA en anglais pour *poly-unsatturated fatty acids.*

Qu'appelle-t-on acides gras saturés ?

Les acides gras saturés ont tous leurs carbones liés à deux hydrogènes : ces liaisons sont dites saturées et donc stables. Les acides gras saturés sont linéaires et peuvent être très proches les uns des autres dans l'espace. Ils entrent dans la composition des triglycérides, ces molécules rectilignes, serrées les unes contre les autres comme des sardines dans une boîte. Les triglycérides formés par les acides gras saturés sont rigides, figés, solides et blanchâtres à température ambiante. Ce sont les graisses visibles et invisibles des viandes, des produits laitiers et de certains végétaux : beurre, graisses de bœuf, de jambon, de mouton, graisses de coco et de palme comme dans les margarines dures et corps gras industriels.

Qu'appelle-t-on acides gras insaturés ?

Les acides gras qui possèdent *une* double liaison sont dits mono-insaturés.

Les acides gras qui possèdent *plusieurs* doubles liaisons sont dits poly-insaturés. À l'endroit d'une double liaison, deux hydrogènes « manquent » sur la molécule et l'espace ainsi libéré crée une zone de faiblesse dans la chaîne qui se plie en faisant un angle de 120°. Les acides gras poly-insaturés présentent ainsi plusieurs courbures ou angulations dans l'espace. Ils occupent un volume important et se repoussent les uns les autres.

Plus un corps gras possède un nombre important d'acides gras poly-insaturés, plus il reste liquide à température ambiante. Inversement, plus un corps gras est riche en acides gras saturés, plus il est solide à température ambiante. Aussi la distinction entre huile et graisse n'est qu'une question de degré de saturation de la matière grasse.

Les acides gras saturés sont considérés comme « stables » c'est-à-dire qu'ils réagissent peu ou pas avec le milieu dans lequel ils se trouvent. En revanche, les acides gras insaturés sont fragiles ; leur structure peut facilement changer puisque

leur double liaison leur permet de réagir avec d'autres molécules. Ils peuvent par exemple se saturer avec des hydrogènes, alors qu'avec l'oxygène ils forment des produits de dégradation.

Composition des huiles

Les huiles alimentaires sont constituées d'un ensemble d'acides gras et peuvent être classées selon leur richesse en acides gras saturés ou insaturés.

Exemple de classification des huiles

Riches en acides gras saturés	Huile de coprah (graisse de noix de coco), huiles de palmiste et de palme, saindoux
Riches en acides gras mono-insaturés	Huiles d'olive, d'arachide, de colza
Riches en acides gras poly-insaturés	Huiles de maïs, de tournesol, de pépins de raisin, de sésame, de noix, de soja, de carthame...

Sous l'effet de l'eau, de l'air et des aliments, l'huile que l'on chauffe subit des transformations chimiques. À haute température (au-delà de 120 °C voire 180 °C), les composés d'intérêt nutritionnel disparaissent alors que sont fabriqués des composés volatils responsables d'odeurs désagréables et des composés non volatils qui sont toxiques et même cancérigènes à fortes doses. Certains acides gras insaturés ont une valeur nutritionnelle élevée puisqu'ils sont essentiels à notre organisme, qui ne sait pas les fabriquer. Cependant, plus les huiles sont riches en acides gras essentiels poly-insaturés, plus elles sont fragiles et donc à conserver au frais et à l'ombre (au réfrigérateur) et à réserver aux assaisonnements. Pour la cuisson, mieux vaut préférer les huiles à faible teneur en acides gras poly-insaturés et forte proportion d'acides gras saturés qui seront plus stables à la chaleur.

Acides gras poly-insaturés : les oméga-3 et les oméga-6

Parmi les acides gras poly-insaturés, on distingue deux familles : les oméga-3 et les oméga-6. Ces dénominations sont liées à la position de la double liaison sur la molécule.

Oméga-3 : font partie de cette famille l'acide alpha-linolénique (ALA), l'acide éicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Ils possèdent de nombreuses vertus pour le système cardio-vasculaire.

Oméga-6 : dans cette famille, l'acide linoléique (LA) et l'acide arachidonique permettent de diminuer le taux de mauvais cholestérol.

DES ACIDES GRAS ESSENTIELS

Deux acides gras poly-insaturés sont appelés acides gras *essentiels* car notre organisme est incapable de les synthétiser alors qu'ils sont indispensables à la vie. Ils doivent absolument être fournis par l'alimentation. Il s'agit de l'acide alpha-linolénique (ALA) et de l'acide linoléique (LA). On les trouve dans les matières grasses riches en acides gras poly-insaturés.

Les aliments les plus riches en acide alpha-linolénique (ALA), principal oméga-3

ALIMENTS	TENEUR EN ALA (EN G/100 G)
Huile de noix Huile de colza	8 à 12
Huile de germes de blé Huile de soja Noix	6 à 7
Huiles de poisson Graisse de volaille Beurre	1 à 6

Source : AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments, http://www.afssa.fr) et CIQUAL.

Les aliments les plus riches en acide linoléique (LA), principal oméga-6

ALIMENTS	TENEUR EN LA (EN G/100 G)
Huile de pépins de raisin Huile de tournesol Huile de noix Huile de maïs Huile de germes de blé Huile de soja	50 à 70
Huile de sésame Margarine au tournesol	30 à 50
Huile de colza Huile d'arachide Huile de noisette Graisse de poulet	10 à 30
Huile d'olive vierge Œuf entier Beurre Huile de foie de morue	1 à 10

Si parmi les oméga-3 notre corps est incapable de synthétiser l'acide alpha-linolénique, à partir de celui-ci il sait fabriquer les autres oméga-3. De même pour les oméga-6 : notre organisme a besoin de l'acide linoléique, à partir duquel il synthétisera l'acide arachidonique.

Faut-il limiter les apports en graisses ?

Les graisses alimentaires sont riches en calories et augmentent la densité énergétique de la nourriture. Elles favorisent l'accroissement de la valeur des apports au-delà des dépenses énergétiques, jouant ainsi un rôle dans la survenue du surpoids. De plus, les graisses ingérées ne sont pas le carburant privilégié des cellules, qui préfèrent utiliser les sucres, voire les protéines. Les graisses de l'alimentation vont donc le plus souvent partir directement dans les réserves : typiquement sur le ventre pour les hommes et sur la culotte de cheval

(hanches, cuisses) chez les femmes. Au-dessus d'une consommation modérée de graisses (plus de 30 %), les graisses alimentaires vont uniquement servir à conserver ou augmenter les stocks graisseux du corps. La proportion des graisses consommées doit donc rester faible si l'on veut trouver et garder son poids idéal.

ACIDES GRAS ET CHOLESTÉROL

Le *cholestérol* est un élément indispensable à la vie : il permet la synthèse de certaines hormones et entre dans la composition des membranes cellulaires. Pour cette raison, le foie produit du cholestérol qu'il déverse dans le sang, à destination des cellules.
Pour circuler dans le sang, les graisses, qui ne sont pas solubles, doivent être transportées par des protéines. Elles forment alors des *lipoprotéines*.
Le *cholestérol LDL* (*low density lipoproteins*) transporte des molécules de cholestérol vers les organes et tissus qui en ont besoin. Il a la fâcheuse tendance de se déposer sur la paroi des artères, faisant risquer la thrombose ou la rupture de ces artères. C'est pourquoi on l'assimile au « mauvais » cholestérol.
Le *cholestérol HDL* (*high density lipoproteins*) contribue à apporter le cholestérol vers le foie, où il est dégradé. C'est un peu la forme d'élimination du cholestérol ; on l'assimile au « bon » cholestérol.
De nombreuses études ont prouvé que plus le taux de cholestérol (total et LDL) est élevé dans le sang et plus le risque de mortalité par maladie cardio-vasculaire est important.
C'est la consommation excessive d'*acides gras saturés* qui fait augmenter le mauvais cholestérol ; les *acides gras poly-insaturés* font baisser le taux de bon et de mauvais cholestérol, tandis que les *acides gras mono-insaturés* abaissent le taux du mauvais cholestérol sans diminuer le taux du bon cholestérol.

Toutes les graisses n'ont cependant pas les mêmes effets sur notre corps. Les études épidémiologiques ont largement démontré le rôle des graisses alimentaires et en particulier des acides gras saturés dans l'augmentation du taux de cholestérol dans le sang et dans l'accroissement du risque de maladies cardio-vasculaires comme l'infarctus du myocarde. Une trop grande proportion d'acides gras saturés a clairement été désignée comme un facteur favorisant le surpoids et l'obésité. Certaines études épidémiologiques, dont la célèbre étude des infirmières

américaines, ont montré qu'un apport élevé en graisses d'origine animale (en particulier viandes et produits laitiers gras comme le beurre et les fromages) chez les femmes avant la ménopause semble augmenter le risque de cancer du sein.

Les effets positifs des oméga-3 pour la santé concernent aussi les troubles psychologiques et psychiatriques. Un effet direct du manque d'oméga-3 dans le sang sur l'humeur permet de penser que ce type de déficit favorise la survenue des états dépressifs. Cela est aussi vrai pour le risque de dépression post-partum qui pourrait être diminué par une alimentation riche en oméga-3. Les femmes enceintes devraient donc manger plus de poisson et le moins possible de charcuterie ! En tout cas, il leur est conseillé de manger du poisson, des noix et de bonnes huiles, par exemple de l'huile de colza biologique et conservée au réfrigérateur.

Le déficit en oméga-3 est désormais mis en cause dans la survenue de la schizophrénie, et les oméga-3 ont même été utilisés avec succès dans le traitement de psychose maniaco-dépressive. Enfin, il semble qu'une alimentation riche en oméga-3 pourrait diminuer le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

Les « mauvaises » graisses pour notre santé sont les acides gras saturés, provenant principalement des graisses animales, mais aussi par exemple de la noix de coco ou de la graisse de palme. Trois sources principales d'acides gras saturés peuvent venir « empoisonner » notre alimentation :

1. Les aliments d'origine animale ;
2. Les graisses cachées ;
3. Les graisses utilisées pour cuisiner.

Les aliments riches en acides gras saturés

Nous consommons des acides gras saturés par les viandes, la charcuterie, les produits laitiers (en particulier les fromages à pâte dure), la crème fraîche et le beurre.

FROMAGES : LES PLUS GRAS NE SONT PAS TOUJOURS CEUX QU'ON CROIT !

La connaissance de la teneur en eau des fromages est particulièrement importante pour analyser leur contenu en graisses. Contrairement aux produits laitiers dont le pourcentage est rapporté au volume total, le pourcentage de matière grasse indiqué sur l'emballage des fromages est calculé sur la matière sèche, c'est-à-dire sur ce qu'il reste du fromage une fois l'eau enlevée. Cet étiquetage est dû à la réglementation actuelle qui conduit les fabricants à annoncer une teneur en matières grasses calculée sur l'extrait sec (c'est-à-dire sans tenir compte de l'humidité du fromage). Ainsi, pour un même pourcentage, le contenu en graisses des fromages diminue quand la teneur en eau augmente. Un camembert contient beaucoup d'eau (54 g pour 100 g de camembert) et 45 % de graisses sur la matière sèche restant (46 g de matière sèche pour 100 g), soit seulement 21 g de matière grasse pour 100 g de camembert en l'état dans sa boîte. Un gruyère à 43 % de matières grasses ne contient que 30 g d'eau, donc 30 g de matières grasses pour 100 g de produit fini. Il est donc important d'examiner le taux de matière grasse rapporté au produit fini (poids total). Pour les fromages blancs, 100 g de produit fini représenteront 84 g d'eau et 3 g de matières grasses s'il est à 20 %, 80 g d'eau et 8 g de matières grasses s'il est à 40 %.

Si l'on ne dispose pas d'une calculatrice, ce qui est somme toute assez fréquent lorsque l'on fait les courses ou si l'on mange chez des amis, on peut tenter de reconnaître les fromages les plus gras en les palpant. Bien souvent, plus un fromage est sec et dur, moins il contient d'eau et plus il est gras, alors que plus il est riche en eau, plus son taux de matières grasses est faible. Un fromage tel que l'emmental ou la tomme sont ainsi plus gras qu'un fromage à pâte molle comme un camembert ou un saint-nectaire. Le parmesan est une exception : bien que très dur, il contient plus de protéines et moins de graisses que les autres fromages durs, car il est fabriqué avec du lait de vache partiellement écrémé.

Dans quelques mois, un nouveau décret va changer les règles d'étiquetage des fromages. Le nouveau taux sera calculé par rapport au poids total du fromage. L'étiquette du camembert passera de 45 % de matière grasse à 22 %, celle du fromage blanc de 40 % à 7,2 %, celle du roquefort de 52 % à 31,7 %.

Mais attention, *les fromages à pâte dure ont un intérêt alimentaire.* D'une part ils sont très riches en calcium, d'autre part ils peuvent remplacer la viande car leur apport quantitatif en protéines est élevé. Il ne s'agit donc pas de les supprimer de votre table, mais de les consommer de temps à autre en remplacement de la viande, en quantité limitée, accompagnés de légumes et de salade pour limiter l'absorption des graisses.)

Teneurs en protéines et en graisses de quelques fromages et produits laitiers frais

	PROTÉINES (EN MG / 100 G)	LIPIDES (EN MG / 100 G)	CALCIUM (EN MG / 100 G
Parmesan	39	29	1 275
Chèvre sec	31	36	190
Gruyère	30	32	550
Roquefort	22	31	600
Mozzarella	22	22	115
Camembert	20	24	400
Feta	14	21	483
Chèvre à pâte molle (thermisé)	12	18	150
Ricotta	11	13	115
Yaourt nature (lait partiellement écrémé)	5,5	0,2	151
Yaourt au lait entier	3,5	3,3	151
Lait entier	3,2	3,3	118
Lait partiellement écrémé	3,3	2,0	114

LES GRAISSES CACHÉES

De nombreux aliments contiennent des graisses dites « cachées » parce qu'on aurait tendance à les oublier : c'est le cas des gâteaux, biscuits et viennoiseries (aaaah, les croissants du matin !), qui contiennent de 30 % à 50 % de graisses saturées. Ainsi, les pâtes à tarte par exemple peuvent être faites

pour moitié de beurre ou de margarine et pour l'autre moitié de farine. Ce beurre et ces margarines dures sont extrêmement riches en acides gras saturés. Il ne faut pas non plus oublier tous les mets préparés que nous achetons, prêts à réchauffer ou à consommer et qui sont cuisinés avec des quantités de graisses animales généralement bien plus lourdes que si nous les cuisinions nous-mêmes à la maison. La raison de cette utilisation massive de graisses est simple : elle augmente l'impact gustatif, car les molécules de graisses transportent les goûts et arômes. Et nous nous y habituons. C'est comme pour le sel ; il est facile de s'habituer à manger très salé, plus difficile de réduire le sel. Pourtant, ce n'est qu'en retrouvant une alimentation plus légère en graisses (et moins salée) que nous pouvons ensuite redécouvrir avec plaisir le vrai goût des aliments, sans avoir besoin d'ajouter des graisses inutiles.

LES GRAISSES UTILISÉES POUR CUISINER

À la maison, il est assez facile de demander à la personne en charge de faire la cuisine de diminuer les quantités d'huile utilisées pour cuire. Je ne parle pas de beurre, parce qu'il ne faut pas utiliser le beurre pour cuire un aliment. Le beurre en cuisant produit des molécules particulièrement toxiques (il devient noir) participant à l'augmentation de l'incidence des maladies cardio-vasculaires mais aussi des cancers. Il faut donc cuisiner avec des huiles telles que huile d'olive, de tournesol, de maïs, sans les faire trop chauffer ni les laisser fumer, ce qui les dénature et les rend toxiques à leur tour. N'oubliez pas que ce qui devient noir (le « bien grillé ») en cuisant, le devient par production de molécules toxiques, cancérigènes (les hydrocarbures polycycliques). Pour assaisonner vos crudités, variez les huiles (huile de noix, de noisette, colza, pépins de raisin, soja, etc.).

Les plus grands pièges se trouvent en fait hors de chez vous, au restaurant, dans les cafétérias, salons de thé et traiteurs. Beaucoup de cuisiniers y travaillent avec de grandes quantités de graisses (beurre, crème fraîche, huiles et margarines). La raison en est simple. Les graisses sont des supports formidables pour les saveurs ; elles les transportent et les exaltent. Vous en avez fait souvent l'expérience : il suffit d'ajouter une cuillerée d'huile d'olive à une soupe de légumes pour en transformer tout l'agrément. Ce qui n'était qu'un plat fade devient tout à coup quelque chose de délicieux ! C'est ce même type de phénomène que recherchent les cuisiniers dans la restauration. Le risque est cependant d'abuser de ces produits si porteurs de goût que sont les graisses. À vous donc de choisir les restaurants qui seront aussi respectueux de votre santé que de vos papilles !

CONTRÔLE INTESTINAL DE L'ABSORPTION DES LIPIDES ALIMENTAIRES PAR... LA POMME

Le régime alimentaire de type méditerranéen, c'est-à-dire riche en fruits et légumes et en acides gras insaturés, abaisse le cholestérol et les triglycérides dans le sang. Une partie de cet effet a pu être rattachée à l'action chélatrice des fibres, c'est-à-dire à leur capacité à se lier aux graisses et à accélérer leur élimination naturelle, mais également au rôle de certains polyphénols fournis par les légumes et fruits (comme la pomme) qui inhibent la synthèse du cholestérol. La consommation de deux à trois pommes par jour abaisse le taux de cholestérol et l'hyperglycémie. Les polyphénols de la pomme, en particulier contenus dans la peau, jouent sans doute un rôle sur les cellules intestinales en diminuant la sécrétion de certains lipides sanguins. Manger des pommes en même temps que des produits gras semble retarder le pic postprandial de triglycérides qui est un facteur de risque de maladies cardio-vasculaires.

EN RÉSUMÉ

Pour optimiser notre consommation de graisses en diminuant les acides gras saturés et en augmentant les acides gras mono- et poly-insaturés, nous pouvons :

– cuisiner avec de l'huile restant stable à température de cuisson (par exemple huile d'olive) sans trop la chauffer ;

– choisir les restaurants offrant des plats riches en saveurs mais pauvres en graisses ;

– éviter d'ajouter du beurre ou de la mayonnaise sur nos aliments ;

– avoir à portée de main de très bonnes huiles pressées à froid riches en oméga-3 (colza, noix) pour agrémenter nos plats et entretenir notre santé. Deux cuillerées à soupe par jour sont une bonne dose. Vous pouvez également remplacer une partie de l'huile par des noix, noisettes ou amandes ;

– manger en abondance des fruits, des légumes.

L'utilité des « bonnes » graisses

Les acides gras mono-saturés (huile d'olive) protègent de l'hypercholestérolémie. Ils sont contenus dans l'huile d'olive, les avocats et les amandes. Une alimentation dans laquelle les graisses animales sont remplacées par des graisses de ce type, *même sans diminuer l'apport total en graisses*, diminue le taux de cholestérol total dans le sang. Les acides gras poly-insaturés sont bénéfiques pour notre santé. Les oméga-3 protègent des thromboses et des troubles du rythme cardiaque et semblent diminuer les troubles de certaines pathologies psychiatriques. Ils proviennent principalement des poissons gras (vivant en eaux froides) comme le saumon, le thon et le hareng. Manger du poisson deux fois par semaine est un bon moyen de diminuer son risque d'infarctus et d'attaque cérébrale. On trouve aussi l'acide gras ALA qui permet de synthétiser les oméga-3 dans les noix et l'huile de colza.

Le colza : une source d'acides gras essentiels

L'huile de colza a une très bonne composition en acides gras :

– 8 % d'acides gras saturés ;

– 60 % d'acides gras mono-insaturés, dont 58 % d'acide oléique ;

– 32 % d'acides gras poly-insaturés (23 % d'acide linoléique, précurseur de la famille des acides gras oméga-6 et 9 % d'acide alpha linolénique, précurseur de la famille des oméga-3).

Les effets protecteurs des oméga-3 sur les maladies cardio-vasculaires sont tellement reconnus que, depuis 2001, certains experts scientifiques les recommandent à tous les patients ayant souffert de problèmes cardiaques graves. La consommation alimentaire reste cependant préférable aux suppléments en gélules. En effet, nous avons vu que les poissons dont sont tirées les huiles en gélules ne sont pas toujours aussi « bons » qu'on l'espère, et que la nature permet des associations favorables à notre santé dont nous n'avons souvent même pas idée. La réduction du risque de maladies cardio-vasculaires obtenue par la consommation d'aliments riches en oméga-3 (poissons, noix, colza) est aussi importante que celle obtenue par la baisse des lipides et du cholestérol grâce aux médicaments.

Apports en oméga-3 de quelques portions d'aliments

	Portion consommée	Quantité d'oméga-3 (en g)
Poissons		
Saumon	100 g	1,7
Sardines à l'huile	100 g	1,8
Thon en boîte au naturel	100 g	0,3
Cabillaud (morue)	100 g	0,6
Maquereau	100 g	2,2
Espadon	100 g	1,7
Oléagineux		
Noix	30 g	2,6
Graines de lin	30 g	1,8
Pistaches	30 g	0,1
Graines de courge	30 g	0,1
Graines de sésame	30 g	0,1
Huiles		
Huile de noix	1 cuillerée à soupe	1,4
Huile de soja	1 cuillerée à soupe	0,9
Huile de graines de lin	1 cuillerée à soupe	6,9
Huile de foie de morue	1 cuillerée à soupe	2,8

Huile d'olive	1 cuillerée à soupe	0,1
Soja		
Graines de soja cuites	100 g	0,5
Tofu	100 g	0,3

Source : Minnesota Nutrient Data Base 4.04, Tufts University School of Medicine, Boston, MA Revised 3/02.

SEMAINE 8

Pour faire encore mieux

Y a-t-il des aliments « toxiques » à supprimer ?

Certains aliments, rares, sont néfastes à notre santé, même en petite quantité. Je vous propose de jeter ces « poisons » dans votre poubelle virtuelle. En pratique, cela consiste à dessiner une poubelle sur une feuille que vous collez bien en vue dans votre cuisine, et à inscrire dessus le nom des aliments toxiques dont vous ne voulez plus.

Les graisses ennemies : saturées, brûlées, hydrogénées trans

CERTAINES VIANDES TROP CUITES OU TROP GRASSES

Les viandes trop cuites (grillées et noircies au barbecue) produisent des *hydrocarbures polycycliques aromatiques* comme les N-nitrosamines, tous toxiques. Une augmentation de cancers est corrélée à leur consommation. Les viandes grasses, riches en acides gras saturés sont elles aussi toxiques, elles augmentent le risque de survenue des maladies cardio-vasculaires, des cancers du sein et des intestins. Par conséquent, vous avez toute latitude de déguster un bon steak, surtout si vous connaissez l'origine de la viande, mais prenez garde d'une part aux viandes saisies et noircies au barbecue et

d'autre part aux saucisses, charcuteries et morceaux de viandes « persillées » c'est-à-dire lardées de graisse.

LES GRAISSES HYDROGÉNÉES OU TRANS

Le principe de l'hydrogénation a pour but de rendre les graisses plus stables à la cuisson et plus stables dans le temps en les saturant avec des hydrogènes. De ce fait, les huiles et graisses hydrogénées ou partiellement hydrogénées contiennent des acides gras saturés inhabituels caractérisés par leur configuration dite « cis » et « trans ». La majorité des graisses trans que l'on trouve dans notre alimentation provient des graisses préparées industriellement et utilisées dans la friture et les aliments élaborés par l'industrie agroalimentaire. Leur grande stabilité permet un goût restant longtemps inaltéré et une date limite de vente plus lointaine.

La consommation de ce type de graisses, qui était à peu près stable jusque vers 1960, a ensuite explosé. Cela est dû à l'augmentation de la consommation de tous les produits « prêts à consommer ». Pour le moment, il n'est pas obligatoire de notifier spécifiquement la présence de graisses hydrogénées trans sur les étiquettes de nos produits alimentaires ni d'indiquer leur quantité. Les graisses hydrogénées (devenues saturées) sont souvent regroupées avec les graisses saturées. Le problème vient des effets de ces graisses sur notre organisme. Tous ne sont pas encore connus, mais l'on sait que les graisses hydrogénées contenant des acides gras « trans » augmentent le cholestérol total et sa fraction LDL aux dépens du HDL-cholestérol.

La plus grande partie des graisses hydrogénées se trouve dans les viennoiseries, gâteaux et biscuits industriels, margarines dures, dans les frites cuites et précuites, les chips, le pop-corn à faire cuire au micro-ondes, les barres chocolatées, les pâtes à tartiner tellement prisées par nos enfants, les pâtés, certains plats « prêts à consommer ». Bien entendu, tous les produits ne sont pas fabriqués de la même façon. Certaines marques sont soucieuses de la santé des consommateurs. Faut-il préciser qu'elles ne sont qu'une infime minorité ? La plupart des croissants et pains au chocolat sont maintenant fabriqués de façon

industrielle, en utilisant non pas du beurre, mais des margarines dures (souvent des graisses de coco et de palme) riches en graisses hydrogénées, moins chères que le beurre, très stables donc rancissant moins vite, ce qui permet d'allonger les délais de vente et de consommation. Mieux vaut pour votre santé et pour vos papilles aller de temps en temps acheter un bon croissant au beurre chez votre artisan boulanger (demandez-lui s'il les fait lui-même ou s'il se fait livrer de la pâte à croissants industrielle prête à cuire) que de manger régulièrement des viennoiseries industrielles qui ne seront pas aussi bonnes au goût, qui feront grimper votre cholestérol et seront néfastes à votre santé. Par exemple, les graisses saturées trans sont soupçonnées de pouvoir augmenter le risque de développer une maladie d'Alzheimer. À partir de 2006, les autorités fédérales américaines vont rendre obligatoire la mention sur les étiquettes de la teneur en acides gras trans des graisses hydrogénées. Pour l'instant, la législation européenne nous laisse nous débrouiller avec notre santé et nos coronaires !...

LES FRITURES

Les fritures contiennent de grandes quantités de graisses saturées et de graisses trans hydrogénées. Un autre danger des fritures peut provenir d'une température excessive du bain de friture provoquant la dénaturation de l'huile. La présence d'*acrylamide* dans des produits alimentaires cuits à haute température a été rapportée depuis plusieurs années. L'acrylamide est un produit connu de l'industrie pour sa toxicité et sa capacité cancérigène sur les animaux. Il a été classé parmi les produits « probablement cancérigènes » pour l'être humain. Les aliments contenant le plus d'acrylamide sont les *frites* et les *chips*, les *biscuits apéritifs* et certains biscuits et pains industriels. Ce genre de produits n'existait pas avant les années 1960. Il est impossible aujourd'hui de dire les conséquences potentielles de ce type de consommation, journalière pour certains. Là encore, la simple prudence reste de mise, surtout pour nos enfants, dont la consommation peut tourner en habitude de vie.

Les aliments à indice glycémique élevé

LES SUCRES RAPIDES SE CACHENT

Les pommes de terre en purée, la baguette de pain blanc et les céréales toutes prêtes des petits déjeuners (souvent soufflées et enrichies en graisses et en sucres) peuvent provoquer une augmentation de la glycémie plus rapide que celle du sucre de table ! On dit qu'ils ont un indice glycémique élevé. Cette arrivée massive et rapide de sucre dans le sang induit aussitôt une production importante (trop) d'insuline. L'insuline permet de rabaisser le taux de sucre à son niveau normal en une demi-heure environ. L'excès d'insuline secrété continue ensuite à produire ses effets et le taux de sucre s'abaisse en dessous de la normale. C'est l'état d'hypoglycémie, accompagné de fatigue, de baisse de l'attention, d'une moindre capacité de concentration, de fringale. Cette hypoglycémie, ce faux état de famine enregistré par notre organisme, dure environ trois heures (sauf si l'on remange entre-temps). Le pire est sans doute que le corps va ensuite avoir tendance à stocker davantage d'énergie sous forme de graisses afin d'avoir les réserves nécessaires... pour la prochaine hypoglycémie !

LES BONBONS ET SUCETTES CHARGÉS D'ADDITIFS, COLORANTS, CONSERVATEURS, ETC.

Tous ont des indices glycémiques élevés. Ils s'avèrent très riches en sucres, mais aussi en additifs et colorants, mauvais pour les dents, pour l'estomac, pour les fringales qu'ils provoquent (l'hyperglycémie est rapidement suivie d'une hypoglycémie), néfastes pour le poids, vides de vitamines ou nutriments essentiels. Odile, par exemple, a inscrit dans sa poubelle, dès les premiers jours, les sucettes et bonbons.

LES SODAS

Une récente étude menée dans des écoles anglaises chez des enfants de 7 à 11 ans a montré que la simple diminution de

la consommation de sodas sur une année scolaire avait suffi à stopper l'avancée du surpoids et de l'obésité chez ces enfants.

LES VIENNOISERIES ET BARRES CHOCOLATÉES

Elles accumulent les effets délétères : non seulement elles sont riches en graisses saturées et graisses hydrogénées trans, mais leur indice glycémique est élevé. Quel dommage de donner ce genre d'aliments pour le petit déjeuner ou le goûter de nos enfants ! Pourquoi ne pas préférer une tranche de pain complet avec du chocolat et un verre de lait, ou un fruit avec un yaourt ?

LE CALME ET LA BONNE HUMEUR DES ENFANTS SANS SUCRES

Des études anglaises ont montré que la simple suppression des boissons sucrées, biscuits, barres chocolatées et chips chez des enfants agités permettait de diminuer l'excitation et l'agressivité des enfants. Les enfants devenaient plus attentifs, concentrés, travaillaient mieux et jouaient plus calmement.

Alimentation : se faire plaisir en se faisant du bien

Se faire plaisir – Qu'aimez-vous vraiment ?

PARTIR À LA DÉCOUVERTE DES « BONS » ALIMENTS

Voici quelques idées pour vos courses ou votre marché :

- Préférez toujours les produits de saison, c'est un gage de goût et de qualité.

• Demandez des suggestions au vendeur (à l'épicerie, au marché) ou à l'agriculteur lui-même si vous avez la chance de pouvoir le rencontrer. Ils connaissent leurs produits et souvent des recettes ou des associations qui les mettront en valeur.

• Respirez les produits que vous achetez, touchez-les, imaginez leur goût crus ou assaisonnés. Le plaisir commence au marché.

• Demandez conseil et tentez de nouvelles recettes (quelques-unes en fin d'ouvrage peuvent vous inspirer).

• Une fois pour toutes, oubliez l'idée que tout est moins cher en grande surface. Une étude récente (septembre 2004) en France vient de confirmer que les produits frais sont environ 10 % moins chers au marché qu'en grande surface !

FAIRE DES DÉGUSTATIONS-TESTS À L'AVEUGLE OU L'INVERSE DE LA PUBLICITÉ !

C'est un jeu à la fois éducatif, révélateur et surprenant. Ne vous êtes-vous jamais demandé que choisir entre deux ou trois sortes de chocolats, plusieurs paquets de biscuits, différentes boîtes de sardines à l'huile, différents types de lait, etc., qui semblaient à peu près équivalents en prix et en composition ? Alors plus d'hésitation : rejoignez les professionnels du goût et faites de temps en temps un *test à l'aveugle* pour choisir *votre* produit préféré.

Prenons l'exemple du chocolat : vous hésitez entre quatre tablettes de chocolat noir. Pour une fois, achetez les quatre et invitez des amis ou de la famille ! Une fois dans votre cuisine, vous réunissez quatre coupelles identiques et mettez des carrés de chocolat d'une première tablette dans l'une d'elles, que vous identifiez en collant sur un bord bien visible un papier portant le numéro 1. Vous identifiez de la même manière la tablette de chocolat correspondante en y collant un même papier portant le numéro 1. Vous procédez de même avec les autres tablettes de chocolat, du numéro 2 au numéro 4. Puis vous apportez aux convives les quatre coupelles parfaitement identiques si ce n'est leurs numéros. Les tablettes de chocolat numérotées restent dans ce premier temps dans le placard de

la cuisine. Chaque convive déguste les quatre types de chocolat dans l'ordre qui lui convient et en goûtant plusieurs fois au besoin. Puis chacun écrit sur un papier son ordre de préférence. Il suffit ensuite d'apporter les tablettes de chocolat à table pour que chacun puisse constater quel est réellement son chocolat préféré, sans être influencé par l'allure de la tablette, par le nom, par le prix ni par la publicité qu'il a peut-être entendue ou vue sur ces chocolats. Les résultats sont souvent très surprenants ! Ainsi vous n'aurez plus aucune arrière-pensée en achetant le chocolat meilleur marché si vous savez que c'est réellement votre préféré, les autres ne vous feront plus envie. Car le vrai luxe, c'est le meilleur ! À l'inverse, si le produit le plus cher est votre préféré, vous saurez lorsque vous vous l'offrirez que cela mérite l'effort financier demandé.

Ce genre de test vaut vraiment la peine d'être pratiqué pour toutes sortes de produits. Votre surprise risque d'être grande en découvrant par exemple les différences de goût entre des laits industriels et des laits biologiques, entre des laits UHT et des laits frais ou pasteurisés. Quelle surprise de constater les différences de consistance, de saveur, d'odeur entre des saumons fumés, des confitures à la fraise, des yaourts nature... Tous les produits sont susceptibles d'être testés, comparés à leurs concurrents frais, en conserve ou surgelés. Je vous recommande ce petit jeu au cours d'un repas entre amis : le succès est garanti !

Un peu de chocolat ? Oui, mais noir s'il vous plaît !

LE CHOCOLAT, C'EST BON POUR LE CŒUR ET LES ARTÈRES

Le cacao est riche en antioxydants similaires à ceux trouvés dans les fruits et légumes. La recherche scientifique a montré que ces antioxydants luttent contre l'oxydation du cholestérol et peuvent ainsi protéger des maladies cardiaques. Cette protection contre les oxydations a peut-être aussi une action anti-

cancéreuse. Le fait de manger du chocolat noir a le même effet sur l'agrégation plaquettaire que l'aspirine par exemple, sans en avoir les effets secondaires (attaque de la muqueuse de l'estomac, risque de saignements). Il serait donc judicieux de consommer quelques carrés d'un bon chocolat noir (en restant raisonnable !) dans toutes les situations où l'on peut voir augmenter son risque d'embolie : immobilisation des vols long courrier, alitement prolongé, grossesse...

LES CHOCOLATS NE CONTIENNENT PAS TOUS LES MÊMES GRAISSES

Le chocolat noir contient les graisses du beurre de cacao. Ces graisses sont principalement des triglycérides, moins bien absorbés que les autres graisses et éliminés en partie dans les selles. Le beurre de cacao a un effet minimal sur le taux de cholestérol dans le sang. Attention, nous parlons ici de chocolat noir brut. Les choses sont différentes avec les chocolats pralinés, fourrés ou autres, qui peuvent contenir toutes sortes de graisses comme du beurre, ou pire des graisses hydrogénées trans toxiques pour la santé. Les barres chocolatées, par exemple, sont riches en graisses hydrogénées trans et sont à éviter définitivement. Pour les tablettes de chocolat, mieux vaut bien lire les étiquettes avant d'offrir ce genre de friandises à vos enfants.

NOIR C'EST MIEUX

Le chocolat est très gras, le noir un peu moins que le chocolat au lait et moins que le chocolat blanc.

Le lait semble inhiber les effets antioxydants du cacao. Le chocolat au lait (ou le lait dans lequel on met du chocolat en poudre) a un indice glycémique plus élevé que le chocolat noir. Il est plus prudent de le réserver aux desserts pour que la présence des autres aliments du repas, en particulier ceux contenant des fibres, puissent ralentir l'arrivée du sucre dans le sang et éviter l'excès d'insuline. Si vous ne pouvez pas résister au chocolat pour vos en-cas ou grignotages, préférez du chocolat noir accompagné d'une pomme.

Et le magnésium !

L'IMPORTANCE DU MAGNÉSIUM DANS L'ORGANISME

Le magnésium joue des rôles biologiques nombreux et de grande importance. La quasi-totalité du magnésium se trouve à l'intérieur des cellules et principalement des cellules osseuses. Certaines conséquences du déficit en magnésium sont l'excitabilité neuromusculaire à l'origine de crampes douloureuses, de fatigue, de modifications du métabolisme phosphocalcique. La littérature scientifique suggère que le manque de magnésium pourrait contribuer au développement des maladies cardio-vasculaires et du diabète, et au processus du vieillissement avec production accrue de radicaux libres.

LES BESOINS EN MAGNÉSIUM ET LA FRÉQUENCE DU DÉFICIT MAGNÉSIQUE

En Europe, comme dans d'autres pays industrialisés, l'alimentation moderne de type « snack » est plus pauvre en magnésium que l'alimentation traditionnelle. Les apports alimentaires en magnésium ont été récemment évalués en France chez les sujets participant à la cohorte SU.VI.MAX. Dans cette étude, plus des deux tiers des Français avaient des apports inférieurs aux apports nutritionnels recommandés (6 mg/kg/jour). Pour avoir des apports suffisants en magnésium, le mieux est de consommer des fruits et des légumes, des légumineuses, des céréales complètes (du pain complet par exemple). Il faut aussi savoir que le déficit magnésique est favorisé par le stress, l'alcoolisme, le diabète, et divers médicaments. Si vous craignez de manquer de magnésium, vous pouvez essayer les champions des apports en magnésium que sont le chocolat noir (le cacao en est très riche), les graines de sésame, la levure alimentaire, les amandes, et toutes les noix.

ON EN REVIENT AUX FRUITS ET AUX LÉGUMES

Une équipe de chercheurs s'est intéressée, à partir des données de la célèbre étude de Framingham, aux relations entre la densité osseuse et la consommation de potassium, magnésium, fruits et légumes, chez des personnes âgées. La relation entre la consommation de fruits et de légumes et la densité osseuse s'est avérée particulièrement significative. Par ailleurs, en classant les sujets selon leur consommation en magnésium et potassium, les chercheurs ont montré que plus ceux-ci avaient des apports élevés, meilleures étaient les densités osseuses. D'autres études ont depuis confirmé l'effet protecteur des fruits et des légumes sur la densité osseuse. Cette action est sans doute en rapport avec la richesse en magnésium et potassium de ces aliments. En conclusion, on peut penser que « la consommation importante de fruits, de légumes, de protéines végétales, associée à un apport suffisant de produits laitiers », est une bonne façon de préserver la qualité de ses os et de prévenir l'ostéoporose.

Les yaourts avec probiotiques

PROBIOTIQUES

Consommer des bactéries pour améliorer sa santé n'est pas intuitif mais cette pratique a une longue histoire. L'étude des liens entre l'état de notre flore intestinale et notre santé est en cours ; elle permettra de connaître les bénéfices réels des produits probiotiques. Les bactéries probiotiques, principalement les bifidus et les lactobacilles, sont des êtres vivants qui survivent dans nos intestins, y adhèrent et s'y développent quelque temps. Ces colonies empêchent alors l'installation d'autres bactéries potentiellement dangereuses. Les probiotiques semblent consolider la barrière de protection muqueuse des intestins. Pour cette raison, ils peuvent être recommandés dans la prévention des diarrhées du voyageur, des diarrhées aiguës de l'enfant et des diarrhées produites par les antibiotiques. D'autres effets sont possibles, mais encore incertains et leurs mécanismes inconnus. Des effets délétères sont aussi

envisageables tant que des études détaillées et sur le long cours n'auront pas livré leurs résultats.

PRÉBIOTIQUES

Un moyen de développer nos propres bactéries bifidus dans notre côlon consiste à consommer des prébiotiques comme le blé, les oignons, l'ail, le miel, les bananes ou les poireaux.

Quand on mange un yaourt enrichi avec des probiotiques, il faut savoir que le miel est favorable à ce type de bactéries (il augmente de dix à cent fois le nombre de *Lactobacillus acidophilus*), ce qui n'est pas le cas du sucre.

Quelques mots sur le vin

LE VIN, ANGE OU DÉMON ?

L'abus d'alcool tue, assassine même, et cela ne doit jamais être oublié. Cet abus se situe dans une zone beaucoup plus basse que celle que certains consommateurs souhaiteraient. Un verre de vin par jour pour une femme, deux verres par jour au maximum pour un homme, bus au cours des repas, afin de limiter le pic d'alcoolémie, voilà en gros ce qu'est une consommation modérée qui ne fera de mal ni à votre organisme ni aux êtres vivants qui croiseront la trajectoire de votre automobile ou de votre deux-roues.

Cette *consommation modérée de vin rouge* est bénéfique à la santé. Depuis les années 1980, les effets protecteurs du vin sur les maladies cardiaques (coronariennes) ont été décrits dans plusieurs études épidémiologiques. La consommation de bière ou d'autres alcools ne présente pas les mêmes avantages.

UN CONCENTRÉ DE POLYPHÉNOLS

Le vin provient du raisin. Nous avons déjà vu que, parmi les micronutriments des fruits et des légumes, les polyphénols possèdent des propriétés intéressantes. Les vins rouges renferment cinq à dix fois plus de polyphénols que les vins blancs. Les

polyphénols limitent les oxydations, piègent les radicaux libres, inhibent l'oxydation des lipides et réduisent l'activation des plaquettes sanguines (des effets proches de ceux obtenus avec l'aspirine ont été trouvés). Globalement, ces mécanismes réduisent le développement de la plaque d'athérome et contribuent à l'augmentation de HDL-cholestérol (le « bon » cholestérol).

RESVÉRATROL

Le resvératrol est un polyphénol présent dans la vigne, le raisin, les mûres, la rhubarbe. La concentration en resvératrol d'un vin dépend de son élaboration et de son cépage ; le pinot noir semble particulièrement riche. Les publications concernant les propriétés biologiques du resvératrol sont de plus en plus nombreuses. Une activité antioxydante a été mise en évidence ; il est également capable d'inhiber l'agrégation plaquettaire. Il est aussi possible que des propriétés antiprolifératives (donc anticancéreuses) existent. Les bénéfices de la consommation modérée de vin pourraient donc ne pas concerner uniquement les problèmes cardio-vasculaires. Ces avantages nécessitent une consommation toujours très modérée, régulière, et intervenant au cours des repas.

> Un verre de vin (10 cl ou 1 dl) à 12° apporte 10 g d'alcool.

La qualité de notre alimentation

Aliments surgelés, en conserves, de saison...

Faut-il préférer les fruits et légumes frais, surgelés, en conserve, issus de l'agriculture biologique ou de l'agriculture intensive ? En ce qui concerne le goût, les grands cuisiniers préfèrent les produits frais. Cependant, je vous propose de faire vos propres dégustations à l'aveugle (voir plus haut le paragraphe « Faire des dégustations-tests à l'aveugle... ») afin de déterminer vos préférences. Peut-être aurez-vous des surprises. De plus, nous n'avons pas forcément la possibilité ni le temps de faire nos courses plusieurs fois par semaine pour nous fournir en produits frais. Les alternatives à ces derniers sont parfois notre seule chance.

- **Les surgelés** préservent mieux les vitamines que les conserves.
- **Les conserves** préservent bien les minéraux (potassium et magnésium) mais ajoutent un peu de sodium (en quantité modeste cependant par rapport aux plats cuisinés préparés) et altèrent parfois le goût.

Surgelés et conserves sont souvent prêts à l'emploi, nettoyés et triés, d'où un gain de temps certain et une absence de déchets à prendre en considération quand on compare les prix.

- **Les produits frais** sont les plus riches en nutriments, mais de grandes variations sont liées à leur état de mûrissement au moment où ils sont cueillis ou ramassés, la durée écoulée entre ce moment et celui où ils se retrouvent enfin dans votre assiette. Certains produits traversent le globe avant d'arriver sur les étals, sans compter les jours passés dans le rayon du distributeur, et ceux passés dans votre réfrigérateur. De façon générale, le produit le plus riche en vitamines et en saveur est le produit frais, cultivé sur une bonne terre, de façon non intensive, à la saison qui est naturellement la sienne, cueilli à maturité, arrivé le plus vite possible dans votre assiette. Plus les produits viennent de loin, plus ils ont été cueillis encore verts pour ne pas arriver avariés sur les étals. Or le mûrissement sur l'arbre, au soleil, ne donne pas du tout le même résultat que l'oxydation qui se produit ensuite dans un camion ou sur un étal. Plus les produits viennent de loin, plus leur transport participe à la pollution de la planète et à l'attaque de la couche d'ozone. Leur prix augmentera pour payer les multiples intermédiaires qui vous les apportent mais le cultivateur ne gagnera que peu d'argent.

Le goût et les nutriments du produit sont importants. Il me semble que le respect de la planète et des producteurs également. Le fruit qui a parcouru plusieurs milliers de kilomètres en avion puis en camion a une odeur de pollution, de gaz

carbonique et de dégradation de notre atmosphère à tous. Les denrées alimentaires sont parfois payées quelques centimes d'euro au producteur alors que le consommateur, à l'autre bout d'une chaîne d'intermédiaires, va payer le prix fort. Je conseille d'aller le plus souvent possible (même si ce n'est qu'une fois par mois) acheter au producteur lui-même, soit à la ferme, soit sur le marché où certains d'entre eux se déplacent.

Aliments biologiques : un plus pour l'avenir

L'appellation « aliment biologique » désigne des produits cultivés sans engrais chimiques ni pesticides, ou provenant d'animaux élevés sans utilisation de médicaments tels les antibiotiques. Présents dans tous les secteurs de l'industrie agroalimentaire, ces aliments comprennent aussi bien les fruits et les légumes que les produits céréaliers, les noix, les graines, les légumineuses, les volailles, les viandes, les œufs et les produits laitiers. Les données montrant que les modes de culture et de conservation modifient certains types de micronutriments ou de micro-constituants ne manquent pas.

J'encourage personnellement la découverte des aliments issus de l'agriculture biologique pour les raisons suivantes :

- Les légumes et fruits produits par l'agriculture biologique contiennent plus de minéraux et de micronutriments essentiels (vitamines) que les légumes et fruits cultivés en agriculture conventionnelle.
- Les aliments biologiques causent moins d'allergies ou d'intolérances que les produits de l'agriculture industrielle[1].

1. C'est ainsi que certaines familles découvrent les aliments biologiques. L'introduction des premiers aliments solides dans l'alimentation des bébés ressemble toujours à une petite aventure. Va-t-il aimer, bien supporter ? Voici l'exemple d'un enfant pour qui l'expérience s'est avérée périlleuse. Nourri exclusivement au lait maternel, c'est à 12 mois qu'il a goûté sa première petite purée de fruits. La surprise et l'inquiétude ont été vives lorsque la deuxième bouchée de compote de pommes « maison » a provoqué la survenue de plaques rouge violacé sur le visage et le corps du bébé. Une autre tentative avec de la banane a été accompagnée de plaques plus petites et de troubles intestinaux (constipation puis diarrhée et crampes). Un ultime essai avec des poires écrasées s'est soldé par les mêmes réactions qu'avec la pomme cuite, avec en plus une gêne respiratoire inquiétante. C'est alors que, suivant les conseils d'une pédiatre américaine, ont été essayés des abricots secs biologiques, trempés, écrasés à la fourchette et donnés à bébé... qui a tout avalé avec plaisir et sans la moindre réaction cutanée, digestive ni respiratoire. L'hypothèse s'est développée : et si c'était la production biologique des abricots plus que la nature même du fruit qui faisait la différence ? L'achat de pommes, poires et bananes biologiques et la fabrication de petites compotes de ces fruits ont permis à bébé de se régaler à volonté et aux parents de pousser un soupir de soulagement. Ces phénomènes d'intolérance liés à la consommation de fruits et légumes chargés de pesticides sont de plus en plus fréquents !

- Les légumes de l'agriculture biologique contiennent de moins grandes quantités de nitrates que ceux issus de l'agriculture conventionnelle. Ces nitrates sont toxiques pour la santé.
- Certains insecticides utilisés en agriculture conventionnelle ont une structure moléculaire similaire aux œstrogènes et peuvent exercer une influence hormonale sur la physiologie des êtres vivants, créant des déséquilibres dans la nature, dans la structure et le fonctionnement de divers tissus du corps humain.
- On a relié les pesticides/insecticides utilisés en agriculture conventionnelle avec une augmentation des cas de certains lymphomes et leucémies, de tumeurs testiculaires, de troubles neurologiques. Ces produits chimiques sont un danger, spécialement pour les femmes enceintes et les enfants car le corps et le système nerveux de l'enfant en développement sont plus fragiles.
- Les méthodes de l'agriculture conventionnelle surchargent la terre et les nappes aquifères avec des résidus de fertilisants artificiels, d'insecticides et d'herbicides. Ces produits (par exemple les nitrates) peuvent ensuite se retrouver dans l'eau courante.
- L'agriculture biologique produit des aliments généralement plus chers que l'agriculture traditionnelle mais souvent meilleurs au palais et meilleurs pour la santé. De plus, elle respecte davantage la terre cultivée, les animaux élevés, l'agriculteur et le consommateur.

ATTENTION : « BIO » NE SIGNIFIE PAS PARFAIT !

Tout d'abord, beaucoup de produits dits bio ne le sont pas à 100 % (la planète entière n'est plus vraiment bio). La plupart des cultivateurs qui passent au bio pratiquaient auparavant sur les mêmes terrains une culture industrielle avec apport de produits chimiques, et il faut de nombreuses années pour dépolluer un terrain. Le problème de l'eau d'arrosage se pose également : les nappes phréatiques sont souvent polluées. Même les pluies peuvent apporter des produits acides toxiques pour les plantes et la santé ! La réglementation est d'ailleurs claire sur ce sujet : le produit bio n'est pas une garantie de qualité nutritionnelle ou sanitaire supérieure. Les agriculteurs ne sont pas tenus de produire des aliments de qualité, mais de cultiver la terre avec des règles strictes pour protéger l'environnement.

Je préconise d'essayer les produits biologiques, et si vous êtes convaincu, de consommer au moins 50 % de vos aliments issus de l'agriculture biologique.

Végétarien, végétarienne ?

Le végétarisme peut être subdivisé en *lacto-végétarisme* (alimentation sans viandes ni poissons, en sachant que certains végétariens consomment du poisson) et *végétalisme* (alimentation sans produit animal d'aucune sorte, excluant donc aussi les produits laitiers et les œufs). Une récente méta-analyse a montré que les végétariens ont une mortalité par maladies cardiaques et maladies dégénératives plus basse que les omnivores. Bien qu'une consommation importante de viandes rouges riches en fer et en graisses saturées puisse augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers, ce lien n'est pas avéré en ce qui concerne la consommation de volailles ou de poissons. En fait, l'effet protecteur le plus important du végétarisme est probablement lié à la consommation de produits non raffinés (céréales complètes, légumes, fruits, toutes sortes de noix et oléagineux, légumes secs). En d'autres termes, une alimentation omnivore éclairée, comprenant des quantités modérées de produits animaux, dans laquelle la viande rouge est en partie remplacée par des

volailles, des œufs, des poissons (surtout poissons gras) et des quantités importantes de produits végétaux non raffinés, est probablement aussi protectrice qu'une alimentation végétarienne. De plus, il est plus facile de bien équilibrer son alimentation en conservant les viandes et les poissons. Le végétalisme, en particulier, peut entraîner des déficits en vitamine B12, vitamine B2, en calcium, fer et zinc. On ne peut cependant nier que les produits animaux contiennent des toxines et déchets provenant du métabolisme de leur propre corps (en particulier les gros poissons et le bétail de l'industrie agroalimentaire). Ils sont en général plus gras que les autres aliments. La grippe du poulet qui sévit en ce moment dans toute l'Asie et aborde l'Europe, les veaux élevés aux hormones, les œufs aux salmonelles, la vache folle, tout cela n'encourage guère à se nourrir de produits animaux... En tout cas, mieux vaut préférer les viandes biologiques ou des petits producteurs à celles d'origine plus lointaine et aux modes de production plus incertains.

On ne peut nier la douleur physique et psychologique infligée aux animaux abattus. Si vous avez le moindre doute, une visite aux abattoirs est édifiante. Cela faisait partie des postes de travail que l'on nous faisait étudier lors de ma spécialisation en médecine du travail en France. L'épouvante des chevaux et des veaux amenés sans ménagement vers les locaux d'abattage était horrible à voir. Les animaux sentent la mort de loin, parfois de très loin. Certains d'entre eux tentent de s'échapper et se jettent sur les parois des camions qui les amènent bien avant d'être arrivés, se tordant le cou, se brisant parfois des membres. Le respect de l'homme passe par le respect des animaux. J'en suis convaincue et vous laisse décider de la meilleure attitude à avoir.

L'alimentation végétarienne est saine. Éliminer les viandes doit se faire à son propre rythme, selon ce que l'on ressent au fur et à mesure. Le lait, les yaourts, le fromage blanc, les œufs doivent rester inclus dans l'alimentation. Les associations de diététiciennes américaines et canadiennes recommandent une alimentation végétarienne équilibrée pour prévenir et traiter certaines maladies. Il n'y a aucun problème pour les enfants et durant l'adolescence à être végétarien, ni lors de la grossesse

ou durant l'allaitement. L'alimentation végétarienne apporte moins de graisses saturées, de cholestérol et de protéines animales et davantage de fibres, de magnésium, de potassium, de folates, d'antioxydants comme les vitamines C et E. Les végétariens ont globalement un indice de masse corporelle plus bas que les autres, des taux de cholestérol dans le sang plus bas, une pression artérielle plus basse ; ils souffrent moins souvent d'hypertension et de diabète de type 2.

Questions/réponses sur les végétariens

• Est-il exact que les végétariens manquent souvent de fer ?

Le risque d'anémie existe mais concerne surtout la petite proportion de *végétaliens*, qui ne consomment aucun produit animal (les œufs sont riches en fer). Pour les autres, les apports en fer des végétariens sont souvent plus bas que ceux des mangeurs de viandes mais cela ne semble pas affecter leur santé, au contraire. En fait, les végétariens font moins souvent d'anémie que les non-végétariens car le fer est mieux absorbé en présence de vitamine C, or les végétariens en consomment par la force des choses à chaque repas grâce aux fruits et légumes. De plus, le fer est un puissant oxydant, en consommer trop n'est pas favorable à la santé.

• Les végétariens ont-ils plus de facilité à conserver un bon équilibre acido-basique ?

Oui. Les explications sur ce sujet sont données plus loin dans ce chapitre.

• Les végétariens ont-ils plus de mal à conserver une glycémie stable ?

Non, au contraire. La consommation abondante de fruits, de légumes et de céréales complètes, aliments tous riches en fibres, permet d'équilibrer l'indice glycémique global des repas.

• Les végétariens ont-ils besoin de compléments alimentaires ?

Pas davantage que les non-végétariens si leur alimentation est équilibrée. En cas de doute, le paragraphe suivant fournit quelques exemples.

Les compléments alimentaires

• La levure alimentaire (levure sèche, en paillettes) est une source de protéines d'une grande richesse et un complément alimentaire de choix, non seulement en ce qui concerne les acides aminés essentiels, mais également sur le plan des vitamines et minéraux. On peut en saupoudrer deux à trois cuillerées à soupe par jour sur ses aliments.

• Les germes de blé sont la partie du grain de blé à partir de laquelle va se produire la germination, ce qui explique sa grande richesse nutritionnelle. Ils possèdent une forte teneur en protéines, ainsi qu'en vitamines et minéraux. Les résidus des traitements phytosanitaires se concentrent malheureusement dans cette partie du grain, c'est pourquoi les germes de blé issus de la culture biologique sont à privilégier.

• Les algues ont des teneurs en protéines très variables mais elles sont déficientes en un ou plusieurs acides aminés essentiels. C'est donc surtout pour leur richesse en vitamines et minéraux qu'elles sont intégrées à l'alimentation végétarienne, en condiments ou comme « légumes de la mer ».

À la recherche de l'équilibre acido-basique

La recherche scientifique a mis en évidence l'importance de l'équilibre acido-basique dans l'organisme. Le pH est un chiffre compris entre 0 et 14, mesurant le degré d'acidité ou d'alcalinité d'un milieu. Plus le pH est proche de 0, plus le milieu est acide, à 7 on parle de neutralité, plus on approche de 14 et plus le milieu est alcalin. Dans notre organisme existent plusieurs systèmes de protection, appelés systèmes

tampons, qui veillent à conserver un pH constant. Ainsi, le pH de notre sang par exemple reste stable autour de 7,4. En effet, de plus grosses variations de ce pH provoqueraient de graves troubles métaboliques. Pourtant, la tendance naturelle de notre corps est de faire pencher la balance vers l'acidité, car son fonctionnement produit des déchets acides éliminés principalement par les reins et les poumons. Si la fonction de ces organes est diminuée ou si la production acide devient trop importante, les déchets restent dans les tissus, ce qui peut aboutir à des problèmes de santé. Les symptômes sont variables mais l'on rencontre fréquemment fatigue, mauvaise haleine, hyperacidité gastrique, constipation, migraines, transpiration excessive... En fait, les vrais problèmes sont l'accélération des processus du vieillissement et l'apparition de maladies rénales et vésiculaires, des rhumatismes (atteintes ostéo-articulaires) et de l'ostéoporose.

Le rôle de l'alimentation et de l'hygiène de vie

L'alimentation joue un rôle d'importance capitale dans l'entretien de l'équilibre acido-basique. De manière générale, les aliments acidifiants sont les viandes, les poissons, les céréales, les fromages, les aliments et boissons à base de sucre raffiné. Ces aliments constituent souvent la nourriture principale de l'alimentation moderne. À l'exception du sucre raffiné, on ne devrait d'ailleurs pas les supprimer mais en diminuer les quantités car ils forment nos aliments de base, nos sources principales de protéines et de carburant (glucides). Les aliments alcalinisants sont les légumes, les pommes de terre, les amandes, les bananes, les fruits frais ou secs.

L'homme et la femme d'aujourd'hui restent plus adaptés physiologiquement à l'alimentation que nos ancêtres ont connue pendant des millions d'années qu'à l'alimentation mise en place depuis la révolution agricole puis de l'industrialisation qui date seulement de quelque deux cents ans. De nombreux problèmes résultent de cette inadéquation entre nos besoins nutritionnels déterminés par nos gènes et notre

alimentation actuelle. Les sels de potassium, alcalins, étaient abondants dans les plantes que nos ancêtres consommaient en grande quantité mais on ne les trouve plus dans nos aliments modernes. Le sel le plus abondant maintenant est le chlorure de sodium (NaCl), qui est copieusement ajouté aux plats modernes. Le déficit actuel en potassium augmente la surcharge acide de notre alimentation. L'alimentation actuelle ne permet donc pas d'avoir un équilibre acido-basique optimal selon nos besoins génétiques, ce qui peut entraîner des pathologies et symptômes divers. Les désordres métaboliques dus à l'acidose chronique comprennent les retards de croissance chez l'enfant, la formation de calculs rénaux. La consommation pendant toute une vie d'une alimentation obligeant le corps à lutter contre une surcharge acide semble diminuer la masse osseuse et musculaire chez l'adulte, et ses taux d'hormone de croissance. Quand l'âge avance et que la fonction rénale devient moins performante, la surcharge acide est moins bien éliminée et le corps souffre davantage des déchets acides qui envahissent les tissus. Cela participe à la dégradation de différents systèmes et favorise par exemple les rhumatismes et autres troubles articulaires. La correction de l'acidose supprime ces effets, permet de stopper les pertes osseuses, d'améliorer la solidité des os et de retarder la baisse de l'hormone de croissance liée à l'âge.

La charge acide de l'alimentation est apportée en majeure partie par les protéines qui, en se dégradant, fournissent des acides. À l'inverse, les plantes (légumes, salades et fruits) apportent des sels alcalins et il a été démontré par exemple que la fréquence des fractures de hanche est inverse à la fréquence de consommation de ces plantes. La bonne conduite n'est pas de diminuer la consommation des protéines mais d'augmenter la consommation des produits alcalinisants.

Comment lutter contre l'acidose ?

En modifiant son alimentation de telle manière que les aliments alcalinisants représentent une quantité équivalente ou

supérieure à celles des aliments acidifiants. Les légumes seront donc consommés en quantités beaucoup plus grandes, sous forme de salades vertes, crudités, légumes cuits, gratins, soupes de légumes, jus de légumes, etc. Associer viandes, œufs ou fromage uniquement avec des céréales raffinées (pâtes, riz, pain blanc) n'est pas correct. Des légumes ou des fruits doivent systématiquement les accompagner. Des plats complexes comprenant les trois types d'aliments sont équilibrés (couscous, riz cantonnais). Cette simple modification de l'alimentation suffit à améliorer certains problèmes de santé des personnes « acidifiées », car ainsi les acides alimentaires sont neutralisés par les bases des aliments plutôt que par celles des tissus. Parallèlement à cette mesure, la consommation d'aliments acidifiants devra être limitée. La viande et le poisson ne seront consommés qu'une fois par jour au maximum ; en fait, consommer de la viande ou du poisson tous les deux ou trois jours suffit. Les céréales seront parfois remplacées par des pommes de terre. Le sucre raffiné sera supprimé et remplacé par du sucre intégral. Les sucreries seront remplacées par des fruits frais ou secs. Les limonades et sodas industriels, excessivement acidifiants, seront remplacés par de l'eau, des jus de légumes ou des tisanes.

Puisque les métabolites acides sont éliminés par les reins et les poumons, l'*exercice physique*, surtout au grand air, qui accélère le rythme respiratoire et stimule la diurèse, contribue à rétablir l'équilibre acido-basique de l'organisme. Par l'oxygénation qu'ils entraînent, les *séjours en altitude* influencent aussi favorablement le pH. En revanche, la tendance à l'acidose s'accentue au cours de toute maladie chronique ou infectieuse, dans les situations de stress intense, en cas de tabagisme et lors de la prise de médicaments antalgiques comme l'aspirine, les anti-inflammatoires non stéroïdiens et la morphine.

Action des aliments dans l'équilibre acido-basique

	ACIDIFIANTS	NEUTRES	ALCALINISANTS
Protéines animales	Viandes Poissons, crustacés Blanc d'œuf Fromages		Lait Yaourt Fromage blanc Jaune d'œuf
Céréales et féculents	Farine blanche et ses dérivés (pain, pâtes) Millet	Céréales complètes (sauf orge) Farine complète et ses dérivés (pain, pâtes) Germe de blé	Pomme de terre Orge Châtaigne
Légumineuses	Toutes légumineuses (lentilles, haricots secs, fèves)		
Fruits *(frais et secs)*	Abricot Pruneau Rhubarbe		Tous les fruits frais et leur jus (sauf abricot, pruneau, rhubarbe) Bananes Fruits secs (sauf abricot et pruneau) Avocat
Légumes	Artichaut Asperge Choux de Bruxelles Oseille Oignon		Tous les légumes (sauf artichaut, asperge, choux de Bruxelles, oignon, poireau)
Graisses et Oléagineux	Graisses animales (beurre, crème fraîche) Margarines Huiles végétales raffinées (surtout arachide) Saindoux Noix du Brésil Arachides	Huiles pressées à froid et crues Fruits oléagineux (sauf arachide et amande)	Amande Olive
Boissons	Alcool Café Thé Bouillons gras		Jus et bouillons de légumes Tisanes

Condiments et aromates	Vinaigre Moutarde		Herbes aromatiques (thym, aneth, menthe, laurier...)
Sucreries et desserts	Sucre blanc et toutes les sucreries Chocolat Gâteaux	Sucre intégral Miel	

Semaine 9 et suivantes... jusqu'au 6e mois

Suivre les modifications de votre corps

Courbes de suivi des mensurations

Vous pouvez tracer ces courbes pour visualiser les modifications de vos mensurations dans le temps, qui reflètent l'état de vos réserves (surcharges) graisseuses. Il suffit pour cela de reporter les résultats de vos mesures, mois après mois, sur un graphique. L'axe des ordonnées indiquera les centimètres et celui des abscisses les mois. Ce graphique peut être fait à la main sur du papier quadrillé ou à l'aide d'un programme informatique comme Excel. Voir l'exemple d'Odile p. 190.

Mesure jeans

Si vous avez choisi dans votre garde-robe un pantalon en toile un peu juste, voire trop petit, il est temps maintenant d'essayer de le mettre. Il est probable que ce pantalon soit aujourd'hui parfaitement à votre taille, ou même trop grand...

Exemple d'évolution de mensurations

cm
115
110
105
100
95
90
85
80
Taille fine
Taille nombril
Hanches
Poitrine
10 fév.
13 mars
11 avril
10 mai
18 juin
10 juill.
15 août
19 sept.

Résultats beauté

Il est fréquent que les modifications d'alimentation et d'activité physique entraînent non seulement une amélioration de la silhouette mais aussi des modifications de l'état de la peau et des cheveux.

PEAU

La peau aura toutes les chances d'être au meilleur de sa forme et de sa beauté grâce à la conjonction de trois phénomènes :

1. Les nutriments fondamentaux qui composent la peau et ses tissus de soutien seront apportés en plus grande quantité (protéines, composés minéraux, acides gras essentiels) ;

2. La microcirculation se fera mieux et de façon plus abondante grâce à l'augmentation de l'activité physique ;

3. Les antioxydants seront fournis en abondance par les fruits, les légumes, les céréales complètes et les « bonnes » graisses.

CHEVEUX

Un indice fréquent et agréable des modifications ressenties par le corps est l'amélioration de l'état des cheveux. Dans de nombreux cas, les personnes ayant au début du programme des cheveux fins, fragiles, cassants, poreux et frisottants trouvent après quelques mois une chevelure plus abondante, fournie, brillante, avec une amélioration de la texture même du cheveu.

Résultats santé

C'est votre médecin traitant qui sera le mieux placé pour vérifier avec vous les résultats de votre programme nutrition-activité physique sur votre santé. Les facteurs cardio-vasculaires sont régulièrement améliorés par la modification de l'alimentation et l'augmentation de l'activité physique. On peut s'attendre aux effets suivants : perte de poids, diminution du cholestérol total et augmentation de la fraction HDL, baisse des triglycérides, baisse de la tension artérielle si elle était trop élevée auparavant. Des effets positifs sont aussi possibles sur les douleurs ostéo-articulaires, les troubles digestifs (disparition des constipations, ballonnements, brûlures d'estomac) et sur le sommeil et l'humeur.

Au secours : je ne mincis pas !

Les questions à se poser

- **Vos repas suivent-ils bien les proportions de l'assiette idéale ?**
- **Prenez-vous systématiquement votre petit déjeuner ? Avec suffisamment de protéines ?**
- **Les apports en protéines sont-ils suffisants et répartis sur les trois repas ?**
- **Buvez-vous assez d'eau ?** (1,5 à 2 litres par jour.)
- **Faites-vous souvent des écarts à votre programme ?**

Une raison fréquente de l'absence de perte de centimètres lors des trois premiers mois est la tendance à se laisser aller à de fréquents écarts au programme alimentaire et physique. Sous prétexte de se faire plaisir, ou parfois de faire plaisir aux autres, on continue à faire des repas déséquilibrés au restaurant ou chez des amis, une fois par semaine ou plus. D'autres s'offrent un week-end de farniente et de croissants. Or, en cette période de changement d'habitudes, si vous voulez réussir, il faut fournir des efforts continus sur au moins trois mois. Lorsque votre métabolisme de base aura augmenté, que vous aurez commencé à perdre vos excédents graisseux, et que votre activité physique sera stabilisée et suffisante pour pallier quelques excès, vous pourrez vous permettre un écart par semaine *en le contrebalançant dans les 24 heures par une heure d'activité physique supplémentaire*. Attention, cela n'est pas valable en début de programme. Il faut attendre que votre métabolisme de base soit remonté.

Ce type de problème se retrouve fréquemment chez ceux qui n'osent pas dire non et chez les adolescents. Aller manger une « entrecôte-frites-profiteroles » ou une « pizza-soda-glace » le samedi soir peut détruire les efforts de toute une semaine. Il en est de même de la soirée fondue avec des amis. Si vous suivez sérieusement votre programme, sans écart, et que vous ne mincissez pas, pour savoir si votre alimentation respecte bien les proportions de l'assiette idéale et, plus globalement, la pyramide des recommandations, le mieux est de faire une nouvelle évaluation de votre alimentation (avec semainier et grille d'évaluation) et de votre activité physique.

Les résistances psychologiques

Pour beaucoup d'entre nous, le surpoids peut avoir des origines émotionnelles. Cela est si fréquent que 60 % des échecs découlent de cette cause. Je vous propose ici quelques pistes, ces exemples étant non exhaustifs. Tous ces problèmes nécessitent une prise en charge spécifique sur le plan émotionnel par un spécialiste. Seule la résolution des problèmes émotionnels permettra de pouvoir mettre en place, ensuite ou simultanément, l'alimentation et l'activité physique idéales qui permettront de vous sentir en harmonie avec votre corps.

ALIMENTATION PLAISIR ENVAHISSANT

Pour certains, manger est le plaisir principal de leur vie. Bien manger, beaucoup, sans se restreindre sur les douceurs ou les aliments riches en graisses, peut prendre une place anormalement importante. Cette « activité » peut être envahissante s'il n'y a pas assez d'autres plaisirs dans la vie. Manger devient alors un faux besoin pouvant passer avant son propre bien-être ou sa santé. Ce n'est pas normal. Le rééquilibrage émotionnel de cette vie est nécessaire pour pouvoir rendre à l'alimentation une place plus adéquate et parvenir à perdre du poids.

ALIMENTATION ANXIOLYTIQUE

Pour d'autres, manger est un anxiolytique commode car à portée de main et relativement bien accepté dans notre société. On mange pour ne pas trop ressentir. On mange pour les mêmes raisons que d'autres fument, boivent de l'alcool, se droguent, ou prennent un anxiolytique. À chaque montée d'angoisse ou de stress, on grignote, on engloutit, on se remplit, pour certains sous forme de crises de boulimie accompagnées ou non de vomissements. On utilise la nourriture pour faire taire la voix ou le remous qui monte en nous. La solution passe alors par une prise en charge psychothérapeutique afin d'évacuer les sources de stress ou de trouver d'autres moyens de les gérer.

ALIMENTATION HABITUDE

Nourrir au lieu d'aimer, manger au lieu d'être aimé. Voilà des conceptions de l'alimentation qui servent à ne pas ressentir le vide, l'absence, les émotions douloureuses, anciennes. On mange par fidélité inconsciente à des habitudes généralement familiales. On sacrifie son corps à ses émotions dévorantes.

Activité physique : le sport, peut-être ?

Vous avez perdu de la masse grasse, mais pas assez à votre goût, et votre silhouette n'est pas encore assez fine, assez harmonieuse selon vos critères. Pourtant, votre alimentation est maintenant idéale et vous vous sentez d'ailleurs en pleine forme, votre médecin vous trouve une santé parfaite. L'amélioration supplémentaire que vous souhaitez ne peut alors venir que d'une modification plus importante de votre activité physique. Il vous faut maintenant faire du sport ! Vous avez le choix entre de nombreuses possibilités, en sachant que les activités qui auront le plus d'effets sur la disparition de la masse grasse sont les activités d'endurance comme la course à pied, le vélo, la natation. Une de ces activités pratiquées au moins deux fois par semaine aura rapidement des effets sur votre silhouette. En trois mois, à raison de deux séances d'entraînement par semaine, commencées de façon très progressive, vous noterez de réels progrès et transformations.

Mes bonnes résolutions alimentaires

Des fruits et des légumes en abondance je mangerai

Ils sont la base de la pyramide de l'alimentation. Nous avons tous intérêt à les privilégier, à les diversifier, au besoin en complétant avec des surgelés ou des conserves. Certains trucs peuvent aider : commencez le repas de midi par un fruit (pomme, poire, orange, fraises...), redécouvrez le plaisir d'un jus d'orange frais en apéritif. Les légumes doivent devenir les rois de nos repas : accompagnez une tarte aux légumes d'une salade verte, dégustez une soupe de légumes épaisse le soir en plat principal, etc.

Un mot sur les jus de fruits et de légumes : attention à ne pas abuser des quantités. Boire un jus de fruits ne signifie pas boire le jus de trois ou quatre oranges : la bonne quantité est celle que l'on consommerait si l'on mangeait le fruit frais. La remarque vaut aussi pour les jus de légumes.

Dès le matin je me nourrirai

VIVE LE PETIT DÉJEUNER !

Pour éviter les creux de fin de matinée et pour équilibrer les apports de la journée, il faut commencer à manger dès le matin. Pour cela, on peut par exemple s'inventer des mélanges de produits laitiers, fruits et céréales dérivés de la fameuse crème « Budwig » ou du muesli de Bircher. En apportant des antioxydants dont la vitamine C qui permettra une meilleure absorption du fer, des protéines et des céréales à indice glycémique bas, vous serez sûr d'être au top de votre forme pour réfléchir, agir, et perdre des kilos superflus. Achetez du sucre intégral ou du miel, des céréales à moudre (avoine, millet, orge, blé...) du fromage blanc à 0 % ou du yaourt. Avec un jus de citron, une poignée d'oléagineux, et des fruits frais... c'est un régal ! (Voir les recettes en fin de chapitre.)

Les « bonnes » graisses je choisirai

DIMINUER LES GRAISSES ANIMALES

Elles ne sont pas favorables à notre santé, alors autant les diminuer le plus possible dans notre alimentation. Cela consiste à supprimer les charcuteries, margarines dures, gâteaux, viennoiseries et biscuits industriels, et à diminuer la consommation de viandes, beurre et fromages.

CONSOMMER DE BONNES GRAISSES AVEC PLAISIR

Cuisiner avec de l'huile d'olive et assaisonner ses salades avec une bonne huile pressée à froid (colza, lin, chanvre, tournesol), voilà une manière simple d'équilibrer ses apports en graisses indispensables et protectrices pour notre santé. La consommation de poissons et de noix complétera les apports en oméga-3.

Ma glycémie je stabiliserai

DIMINUER LE SUCRE RAFFINÉ ET TOUT CE QUI EN CONTIENT

Bonbons, glaces, sodas, gâteaux et biscuits, viennoiseries, barres chocolatées, etc. : tous ces produits stimulent trop la production d'insuline, ce qui provoque en retour les hypoglycémies, la fatigue, les pertes d'attention et les défaillances de la mémoire. Cela est vrai quel que soit l'âge. Pensez-y aussi pour vos enfants ! L'insuline va de plus s'opposer à la fonte des tissus graisseux et à l'amaigrissement. Si vous ne voulez pas vous passer de ces douceurs, mieux vaut les consommer en dessert, à la fin d'un repas, mais jamais à jeun, comme seul en-cas. Il est plus favorable à votre forme de remplacer ces produits trop sucrés par des fruits frais (pommes, abricots, bananes...), des fruits secs, des céréales complètes (pain complet par exemple) ou un laitage, agrémentés si nécessaire de petites quantités de sucre intégral ou de miel.

AUGMENTER LES CÉRÉALES COMPLÈTES ET LES LÉGUMINEUSES

Manger des céréales (fraîchement moulues) au réveil est un gage de glycémie stable toute la matinée, d'un fonctionnement intellectuel optimal, d'un transit régulier, d'un apport en minéraux indispensables. Les céréales complètes peuvent aussi être consommées sous forme de pain, de galettes, de pâtes. Le soja et autres légumes secs que l'on trouve dans les commerces

d'alimentation biologique permettent de varier avec plaisir et légèreté ses apports en glucides à indice glycémique bas.

Mon équilibre acido-basique je chouchouterai

... En consommant des légumes à tous les repas, même si ce n'est qu'une simple salade verte ;

– en ne mangeant de la viande ou du poisson qu'une fois par jour ou même seulement tous les deux ou trois jours ;

– en remplaçant de temps en temps le pain, le riz ou les pâtes par des pommes de terre ;

– en remplaçant le sucre raffiné par du sucre intégral, les sucreries par des fruits secs, les limonades par de l'eau ou des tisanes ;

– en faisant de l'exercice physique au grand air, en limitant les situations de stress intense et la prise de médicaments au strict minimum.

Et tous les petits trucs j'utiliserai

Et en premier : boire régulièrement de l'eau dans la journée.

ATMOSPHÈRE, ATMOSPHÈRE

Pour que la faim se calme, il faut être conscient que l'on mange. Pour cela, il est préférable de prendre ses repas dans une atmosphère calme, sans travailler, ni lire, ni regarder la télévision, en étant assis, bien installé à une table. La conscience attentive que l'on donne à son repas permet de mieux digérer et de se sentir rassasié plus vite. Manger à des heures régulières permet à notre organisme de s'habituer à digérer à ces heures-là, à avoir faim à ces heures-là. La digestion se fera mieux. La faim se régulera.

TROP C'EST TROP

Pour éviter de manger trop, autant arrêter de manger lorsqu'on est rassasié. Pour cela, mieux vaut attendre au moins dix minutes après la fin de son assiette avant de se resservir. Certaines personnes poussent à la consommation : « Tu en reprendras bien un peu ? Ce n'est pas bon ? » Le tout est de ne pas se laisser culpabiliser et de ne pas finir son assiette ou les plats de grand-mère ou de sa meilleure amie quand on n'a plus faim. Vous n'êtes pas une poubelle !

MANGER LENTEMENT

La digestion commence pendant que l'on mange. La sensation de satiété nécessite quelques minutes avant de parvenir au cerveau. Le repas est *le* moment de la journée pendant lequel se crée votre énergie vitale. Il mérite votre temps et de l'attention.

NE PAS MANGER ENTRE LES REPAS

Il faut attendre d'avoir digéré son repas précédent avant de manger. Cela va permettre de ne pas perturber la digestion précédente en la « télescopant » avec la nouvelle, et de retrouver la sensation de faim. En cas de fringale, asseyez-vous et mangez un fruit en mastiquant tranquillement, puis buvez un petit verre d'eau.

ÉVITER LES NOURRITURES ET LES BOISSONS FROIDES

En particulier, on ne doit pas boire de sodas froids ou autres boissons glacées. Cela dilate l'estomac (trou gascon). C'était une technique bien connue des Romains pour pouvoir manger plus ! De plus, les sodas sont très acidifiants et leur indice glycémique élevé provoque des pics d'insuline néfastes à notre tonus et à notre amincissement.

ACHETER, CUISINER, DÉGUSTER

Préparez-vous à manger avec plaisir, en mettant des herbes odorantes, des épices délicieuses, et avec de l'affection pour vous-même et votre corps.

Achetez de *bons* aliments, choisis avec soin, pour bien nourrir votre corps. Si possible des aliments issus de l'agriculture biologique. On choisit ses crèmes de beauté avec attention et on les utilise au mieux. Pourquoi ne pas faire de même avec ses aliments, sources internes de beauté ?

Redécouvrez les fruits secs et oléagineux (abricots, pruneaux, figues, dattes, amandes, noix, noisettes, pignons de pin, graines de sésame, etc.).

Quelques recettes et idées

ABRÉVIATIONS UTILISÉES

cs : cuillerée à soupe
cc : cuillerée à café

1. Pommo d'oro deliciosa
2. Salade César et Cléopâtre
3. Soupe de courgettes à la menthe fraîche
4. Salade d'hiver
5. Lentilles blondes amour
6. Lentilles vertes et craquantes en salade
7. Fleur de betteraves
8. Cassolettes de champi-mignons
9. Ratatouille
10. Repas du berger
11. La « presque-pizza » de Lucca
12. Tarte aux herbes de Spergane
13. Courgettes farcies
14. Courgettes, œufs et thon
15. Thon au curry et raisins
16. Saumon au miel
17. Fondue de poireaux au saumon
18. Quenelles de brochet pas Nantua

19. Quenelles en habit rouge
20. Omelette du marathon
21. Moussaka végétarienne
22. Spaghettis à la bolognaise végétarienne
23. Chili con carne végétarien
24. Fricassée poivre et moutarde
25. Assiette sprint
26. Crème d'inspiration Budwig, adaptée MBO
27. Brebis pour toujours
28. Fiadone de Spergane
29. Figues merveilleuses à la crème
30. Pêches permises de mon enfance
31. Lait mousseux au cacao
32. Dessert suisse
33. Dessert neigeux
34. Salade de fruits d'été
35. Salade de fruits d'hiver
36. Soupe de fruits d'hiver

1. Pommo d'oro deliciosa

POUR 4 PERSONNES

6 belles tomates à chair tendre
Huile d'olive
2 mozzarellas Buffala
Sel gris

La salade de tomates est trop souvent galvaudée, abaissée au rang d'une entrée fade et banale, alors que cela peut être une merveille pour les papilles. Une bonne tomate ne peut se déguster qu'en été, car elle a besoin des rayons du soleil pour développer ses arômes. C'est mon père, Italien et gastronome, qui m'a appris les secrets suivants : choisir de grosses et belles tomates bien mûres, si possible d'une variété charnue et goûteuse comme la « cœur-de-bœuf ». L'éplucher prendra quelques secondes avec un couteau pointu sans dents. Il ne faut pas ébouillanter la tomate. Si la peau résiste (rarement si la tomate est mûre), passer rapidement la tomate sous l'eau chaude et frotter la surface avec la lame du couteau, comme pour froisser la peau. Inciser ensuite la peau et la retirer délicatement. Enlever les pépins et le jus et ne garder que la pulpe que l'on coupe en cubes. Réunir ces cubes au centre d'une belle assiette et les arroser d'huile d'olive. Parsemer de quelques grains de sel gris. Servir avec de la mozzarella Buf-

fala (la seule authentique) ou à défaut avec un fromage de chèvre ou de brebis frais. Déguster. Je prédis votre adhésion à ce délice.

2. Salade César et Cléopâtre

POUR 4 PERSONNES

1 belle salade romaine
2 cs de vinaigre balsamique
4 cs d'huile de colza
2 cs d'huile d'olive
2 gousses d'ail écrasées
4 cs de parmesan râpé
4 œufs durs

Préparer et laver une belle salade romaine bien croquante. L'assaisonner avec une vinaigrette à l'ail et ajouter le parmesan. Bien mélanger, et servir avec un œuf dur par personne. À déguster avec du pain complet grillé encore chaud.

3. Soupe de courgettes à la menthe fraîche

POUR 4 PERSONNES

1 cs d'huile d'olive
2 oignons
1 kg de courgettes biologiques
1 gros bouquet de menthe fraîche
4 cs de crème fraîche ou de fromage blanc à 20 %
Sel et poivre

Mettre un peu d'huile d'olive dans une grande casserole et y faire fondre les oignons émincés. Ajouter les courgettes lavées et coupées en morceaux. Verser 1 litre d'eau. Faire cuire 10 minutes après l'ébullition. Laisser tiédir. Passer les courgettes et l'eau de cuisson au mixeur en y ajoutant les feuilles de menthe fraîche lavées (elles ne doivent pas cuire), le sel et le poivre. Goûter pour rectifier l'assaisonnement. Servir froid mais pas glacé, dans des assiettes creuses, agrémenté d'une cuillerée à soupe de crème fraîche ou de fromage blanc déposée au centre de l'assiette.

4. Salade d'hiver

POUR 4 PERSONNES

20 châtaignes fraîches
4 œufs
1 petit chou blanc
2 cs d'huile d'olive pour cuire le chou
4 mandarines
200 g de cerneaux de noix
2 cs de vinaigre balsamique
4 cs d'huile de colza (ou d'olive selon votre goût) pour la vinaigrette
Moutarde
Sel et poivre

Inciser les châtaignes fraîches sur 2 à 3 cm à l'aide d'un couteau bien aiguisé ou de la pointe à peine sortie d'un cutter. Les faire griller à la poêle (si possible percée de trous) pendant 15 à 20 minutes sur un feu de cheminée ou sur le gaz. Les envelopper dans un linge ou dans plusieurs feuilles de papier journal dès qu'elles sont cuites, et les laisser reposer. Elles seront ainsi moelleuses et plus faciles à éplucher. Faire cuire les œufs durs ou mollets.

Tailler le chou en lanières fines après avoir enlevé la partie la plus dure de la base. Mettre l'huile d'olive dans une grande poêle et y faire braiser le chou quelques minutes en remuant régulièrement. Verser le chou dans un grand saladier et y ajouter les mandarines préparées en quartiers, les cerneaux de noix, le vinaigre et l'huile restante. Saler, poivrer. Servir encore tiède avec les châtaignes grillées décortiquées au dernier moment, les œufs et de la moutarde.

5. Lentilles blondes amour

POUR 4 PERSONNES

2 verres de lentilles blondes sèches biologiques
1 pot de crème fraîche épaisse
Moutarde à l'ancienne
Parmesan
Sel et poivre

Mettre à tremper la veille au soir les lentilles dans de l'eau froide non salée. Le lendemain, ajouter de l'eau pour qu'elle recouvre tout juste les lentilles. Porter à ébullition et faire cuire 20 à 30 minutes. Quand les lentilles sont bien tendres, saler et poivrer.

Servir les lentilles très chaudes. Pour chaque convive, remplir une petite assiette creuse de lentilles assaisonnées d'une cuillerée à café de crème fraîche et d'une cuillerée à café de moutarde à l'ancienne. Recouvrir de quelques lamelles de parmesan. Accompagner d'une grande assiette de salade aux noix ou aux pistaches et de pain aux céréales et aux graines.

6. Lentilles vertes et craquantes en salade

POUR 4 PERSONNES

2 verres de lentilles vertes sèches biologiques
2 cs de vinaigre balsamique
6 cs d'huile de noix
Échalotes hachées (facultatif)
Sel et poivre

Mettre à tremper la veille au soir les lentilles dans de l'eau froide non salée. Le lendemain, ajouter de l'eau de façon que les lentilles affleurent. Porter à ébullition et faire cuire 20 à 30 minutes. Quand les lentilles sont tendres, saler et poivrer.

Pendant la cuisson, préparer la vinaigrette. Vous pouvez servir les lentilles tièdes ou froides. Chacun assaisonnera de vinaigrette, et éventuellement d'échalotes hachées. Accompagner avec du thon en boîte au naturel ou des œufs durs (un par personne) et une salade verte.

7. Fleur de betteraves

POUR 4 PERSONNES

2 betteraves crues
2 cs d'huile d'olive
2 cs d'huile de colza
100 g de parmesan
Gomasio (sel de sésame) ou gros sel gris
100 g de cerneaux de noix
Levure de bière

Éplucher puis couper les betteraves en lamelles très fines (avec le robot ou avec la râpe qui est en général équipée d'une partie *ad hoc* pour faire des lamelles). Disposer artistiquement les lamelles comme les pétales d'une fleur sur des assiettes plates et arroser avec les huiles. Parsemer de lamelles de parmesan, de quelques noix et de gros sel gris ou de gomasio. Saupoudrer de levure de bière. Servir avec du pain de campagne grillé, des saucisses de tofu au fromage ou des œufs mollets et un bon vin rouge.

Variantes. Une variante esthétique et goûteuse consiste à alterner lamelles de potiron cru et lamelles de betterave avec quelques olives noires au centre de l'assiette, et des copeaux de parmesan en corolle. Une variante familiale : au lieu de couper en lamelles, on râpe la betterave (comme des carottes) dans un saladier et on assaisonne (moitié huile de colza, moitié huile d'olive et gomasio). Proposer de la levure de bière pour le goût et pour le fer, les protéines et les minéraux.

8. Cassolettes de champi-mignons

POUR 4 PERSONNES

800 g de champignons de Paris
1 cs d'huile d'olive
1 cc de moutarde forte
4 cs de crème fraîche
1 verre de vin rouge ou 1/2 verre de whisky
1 cc de sucre
Sel et poivre

Nettoyer et laver les champignons. Les faire dorer dans un peu d'huile d'olive. Ils vont rendre de l'eau et réduire. Saler. Ajouter la moutarde, la crème fraîche, le vin rouge ou le whisky, sucre, sel et poivre. Servir avec du riz basmati complet et une salade croquante, d'épinards par exemple.

9. Ratatouille

POUR 4 PERSONNES

4 oignons
4 gousses d'ail
Huile d'olive
4 courgettes
2 aubergines
1 kg de tomates
Gros sel

Faire revenir les oignons coupés grossièrement et les gousses d'ail écrasées dans l'huile d'olive. Y ajouter les courgettes en rondelles et les aubergines coupées en gros dés. Éplucher les tomates, les couper en deux et les ajouter. Saler, couvrir et mettre à cuire à feu moyen au moins 1 heure, en remuant de temps en temps et en ajoutant un peu d'eau au besoin.

10. Repas du berger

POUR 4 PERSONNES

1,5 litre de soupe de légumes
Pain complet
Viande séchée ou fromage de chèvre frais ou saucisses de tofu

L'idéal est de préparer une bonne soupe de légumes maison à base de poireaux, oignons, pommes de terre, carottes, chou, etc. Lorsque le temps manque, on peut aussi acheter des soupes biologiques toutes prêtes, éventuellement surgelées (ce qui permet d'avoir des réserves bien utiles à la maison). Une fois la soupe de légumes prête et bien chaude, on la sert dans de grandes assiettes, avec un filet d'huile de colza, accompagnée de viande séchée des Grisons (ou de fromage de chèvre frais, ou de rondelles de saucisses de tofu fumées) posée sur une grande tranche de pain complet.

11. La « presque-pizza » de Lucca

POUR 4 PERSONNES

200 g de farine complète
1/2 tasse d'huile d'olive
1 tasse d'eau
3 gousses d'ail
2 oignons
Huile d'olive
1 kg de tomates concassées
1 cc de sucre
200 g de parmesan ou de mozzarella
Thym ou origan
8 olives noires
8 anchois
Sel

Faire une pâte brisée avec la farine, l'huile d'olive, l'eau et quelques pincées de sel. Abaisser la pâte et foncer un moule à tarte de taille moyenne. Faire fondre l'ail et les oignons émincés à la poêle dans de l'huile d'olive. Y ajouter les tomates concassées et le sucre. Saler et laisser mijoter au moins 20 minutes. Verser la sauce tomate sur le fond de pâte. Recouvrir de lamelles de parmesan ou de mozzarella. Saupoudrer de thym ou d'origan. Ajouter olives noires et anchois. Faire cuire à four chaud environ 30 minutes.

12. Tarte aux herbes de Spergane

POUR 4 PERSONNES

500 g de blettes (blanc et vert) ou d'épinards frais
3 oignons
2 cs d'huile d'olive
1 cc de sucre
1 cs de farine complète
2 cs de crème fraîche épaisse
4 œufs
1 beau bouquet de menthe fraîche et/ou de basilic
1 cc de thym ou d'origan
Pâte brisée (voir la « presque-pizza » ci-dessus)
Sel et poivre

Il y a autant de recettes de tarte aux herbes corse que de villages dans notre île. Voici celle de ma famille. À vous d'y ajouter votre touche personnelle si vous le souhaitez.

Préparer et couper les blettes en tronçons puis les faire blanchir en les plongeant dans de l'eau bouillante 10 minutes. Bien les égoutter et les hacher grossièrement. Éplucher et émincer les oignons. Les faire revenir dans l'huile d'olive avec le sucre, puis y ajouter les blettes. (Si l'on utilise des épinards frais ou surgelés, il suffit de les hacher grossièrement et de les mettre dans la poêle en même temps que les oignons). Faire cuire à couvert quelques minutes, saler et poivrer. Verser ces légumes dans un saladier et les mélanger avec la farine, la crème fraîche, les œufs, les herbes hachées et le thym. Étaler la pâte et garnir un moule à tarte légèrement huilé. Verser le mélange de légumes et herbes sur la pâte. Faire cuire au four à chaleur moyenne pendant 30 à 45 minutes. La tarte est cuite quand les bords de la pâte et le dessus des légumes sont bien dorés. Servir chaud, accompagné d'une salade aux noix.

13. Courgettes farcies

POUR 4 PERSONNES

4 belles courgettes
2 gousses d'ail
1 bouquet de persil frais
200 g de brocciu ou de fromage de chèvre frais
2 œufs
Huile d'olive
400 g de tomates fraîches ou concassées en boîte
1 cs de sucre en poudre
Sel et poivre

Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Les évider en ne laissant qu'un centimètre de coque environ. Hacher au couteau la pulpe recueillie. Mélanger dans un saladier la pulpe de courgette avec l'ail écrasé, le persil coupé fin, le brocciu, les œufs, du sel et du poivre. Remplir les courgettes de cette farce. Huiler un plat allant au four et y disposer les courgettes. Mélanger des petits morceaux de tomates fraîches ou des tomates concassées en boîte avec le sucre en poudre et répartir au fond du plat, entre les courgettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Faire cuire à four doux 45 minutes environ.

14. Courgettes, œufs et thon

POUR 4 PERSONNES

4 grosses courgettes
Huile d'olive
400 g de thon en boîte au naturel
Aneth ou ciboulette
1 cc de moutarde forte
4 cornichons
1 cs de câpres
4 œufs
Sel et poivre

Couper de grosses et belles courgettes, si possible biologiques, en rondelles très épaisses et les faire cuire dans de l'huile d'olive dans une poêle bien chaude. Saler et réserver. Préparer la salade de thon en mélangeant les ingrédients suivants : thon, aneth ou ciboulette, poivre, moutarde, huile d'olive, cornichons hachés, câpres. Faire cuire un œuf dur par personne. Présenter chaque assiette avec une moitié garnie de rondelles de courgettes et l'autre moitié couverte avec un œuf dur en rondelles et le quart de la salade de thon. Servir avec des petits crackers aux céréales complètes et au sésame.

15. Thon au curry et raisins

POUR 4 PERSONNES

4 gousses d'ail
2 oignons
Huile d'olive
600 g de champignons de Paris
1 cs de farine complète
600 à 800 g de thon en boîte ou de thon frais

1 verre d'eau
100 g de raisins secs
1 petit pot de crème fraîche épaisse
1 cc de gingembre en poudre
1 cs de curry indien, si possible biologique
1 cs de sucre intégral ou de miel
Sel

Cette recette simple et familiale sera délicieuse si vous trouvez un très bon curry. Cela vaut la peine de pousser vos recherches du côté des magasins biologiques ou exotiques.

Faire fondre l'ail et les oignons coupés fins à la poêle dans l'huile d'olive. Ajouter les champignons lavés et coupés en morceaux et les faire dorer. Ajouter d'abord la farine, bien mélanger, puis les autres ingrédients (eau, thon, raisins, crème, sucre ou miel, sel, gingembre et curry). Laisser mijoter à feu doux 10 à 20 minutes. Servir avec des légumes du jardin et du riz basmati complet en été ; avec une salade verte et des pommes de terre entières cuites à l'eau ou en robe des champs en hiver.

16. Saumon au miel

POUR 4 PERSONNES

2 petits verres de riz complet cru
Huile d'olive
800 g de haricots verts extra-fins bio surgelés **ou**
1 kg de ratatouille (voir recette 9.)
2 cs de miel
4 filets de saumon
100 g d'amandes effilées
Sel et poivre

Faire cuire le riz complet et l'arroser d'un peu d'huile d'olive une fois cuit. Faire cuire les haricots verts selon les indications du paquet ou préparer une ratatouille. Faire chauffer une grande poêle et y laisser fondre le miel. Faire dorer les filets de saumon dans le miel, des deux côtés, à feu moyen. Alors que le saumon est encore cru au centre du filet, retirer du feu et couvrir. Saler, poivrer et laisser reposer, à couvert, 5 minutes. Pendant ce temps, faire dorer les amandes dans une petite casserole ou une poêle, à feu doux et en tournant sans cesse. Servir le saumon avec le riz complet parsemé d'amandes et des haricots verts ou de ratatouille.

Pour mes repas de fête, je propose volontiers ce délicieux saumon.

17. Fondue de poireaux au saumon

POUR 4 PERSONNES

4 gros poireaux (ou 8 petits)
Huile d'olive
4 filets de saumon cru
1 citron biologique
Raisins secs
4 cs de whisky bourbon ou Cap corse
Sel et poivre

Nettoyer les poireaux, enlever l'extrémité verte dure ; couper le vert restant et le blanc en rondelles fines. Mettre les poireaux ainsi préparés avec deux cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une casserole à fond épais. Couvrir et porter à feu moyen quelques minutes puis laisser suer à feu doux. En d'autres termes, faire cuire doucement, toujours couvert et en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les poireaux rendent leur eau dans laquelle ils vont peu à peu cuire. Poursuivre jusqu'à ce que tous les poireaux soient parfaitement tendres. Mieux vaut qu'ils soient trop cuits que pas assez. Si les poireaux ne rendent pas assez de liquide, vous pouvez ajouter un peu d'eau ou de bouillon de légumes (cube dilué dans de l'eau). En fin de cuisson, saler et poivrer. Préparer une papillote de papier sulfurisé par convive. Répartir les poireaux dans les papillotes, poser sur ce lit de poireaux un filet de saumon cru et une tranche épaisse de citron ; y ajouter quelques raisins secs et une cuillerée à soupe de bourbon. Bien fermer les papillotes en roulant les bords. Les disposer dans un plat et cuire à four chaud 10 à 15 minutes maximum, le temps que les papillotes soient bien gonflées. Présenter sur chaque assiette une papillote entrouverte.

18. Quenelles de brochet pas Nantua

POUR 4 PERSONNES

4 cs de farine complète
Noix muscade râpée ou en poudre
1 litre de lait demi-écrémé
8 quenelles de brochet
100 g parmesan
Sel et poivre

Préchauffer le four à température moyenne. Faire une béchamel en mélangeant au fouet farine, sel, poivre et noix muscade dans le lait froid. Placer à feu moyen en tournant jusqu'au premier bouillon puis arrêter la cuisson. Verser la béchamel dans un grand plat. Y disposer les quenelles

de façon qu'elles ne se touchent pas et les parsemer de lamelles de fromage. Faire cuire au four jusqu'à ce que les quenelles soient bien gonflées. Servir avec des haricots verts extra-fins bio ou une belle salade verte et croquante.

19. Quenelles en habit rouge

POUR 4 PERSONNES

1 kg de tomates concassées en boîte
1 cs de sucre
1 cc de sel
8 quenelles nature
100 g de parmesan

Faire préchauffer le four à température moyenne. Mettre dans un grand plat les tomates et les mélanger au sucre et au sel. Disposer les quenelles dans la sauce tomate de façon qu'elles ne se touchent pas et les parsemer de lamelles de parmesan. Mettre à cuire au four jusqu'à ce que les quenelles soient bien gonflées. Servir avec des haricots verts extra-fins ou une belle salade verte et croquante.

20. Omelette du marathon

POUR 4 PERSONNES

3 gros oignons
Huile d'olive
1 pincée de sucre
800 g d'épinards en branches bio frais (ou 500 g surgelés)
6 œufs entiers
4 blancs d'œufs
Sel

Éplucher, émincer finement les oignons, les saler et les mettre à cuire à couvert dans deux cuillerées à soupe d'huile d'olive. Quand les oignons sont bien tendres, leur ajouter une grosse pincée de sucre et réserver au chaud. Préparer les épinards frais ou utiliser les surgelés déjà prêts : les hacher au couteau et les braiser dans un peu d'huile d'olive à la poêle. Battre les œufs entiers et les blancs avec une pincée de sel et faire cuire dans un peu d'huile d'olive. Servir l'omelette baveuse ou bien cuite selon les goûts, accompagnée de la compote d'oignons, des épinards, et de pâtes cuites *al dente* !

21. Moussaka végétarienne

POUR 4 PERSONNES

1 paquet de soja en petits grains déshydratés
4 gousses d'ail
2 oignons
Huile d'olive
2 grosses aubergines
1 kg de tomates concassées (en boîte ou fraîches mais pelées)
300 g de fromage blanc à 0 %
Thym
100 g de parmesan
Sel

Réhydrater le soja dans de l'eau tiède. Faire fondre l'ail et les oignons émincés à la poêle dans de l'huile d'olive. Faire légèrement dorer les aubergines coupées en lamelles épaisses dans de l'huile d'olive. Disposer dans un plat à gratin une couche d'aubergines, la moitié des tomates et du soja en petits grains et la moitié du fromage blanc. Répartir un peu d'ail, oignons et thym. Faire une deuxième couche aubergines-tomates-soja-oignons-ail-thym-fromage blanc. Saupoudrer de parmesan. Laisser cuire au four à feu moyen environ 1 heure.

22. Spaghettis à la bolognaise végétarienne

POUR 4 PERSONNES

1 paquet de soja en petits grains déshydratés
2 gousses d'ail
2 oignons
Huile d'olive
1 kg de tomates fraîches pelées, ou concassées en boîte
1 petit verre de vin rouge
500 g de spaghettis semi-complets ou complets selon votre goût
Parmesan
Sel

Mettre le soja à tremper 20 minutes dans un peu d'eau tiède. Faire cuire l'ail et les oignons émincés à la poêle dans deux cuillerées d'huile d'olive. Saler. Ajouter les tomates concassées, le soja réhydraté et le vin. Laisser mijoter 20 minutes. Faire cuire les spaghettis *al dente*. Servir en remplissant chaque assiette de sauce tomate au soja, puis en disposant au centre de chaque assiette un peu de spaghettis généreusement couverts de parmesan râpé.

23. Chili con carne végétarien

Cette recette conserve les haricots rouges mais remplace la *carne* (la viande) par du soja en gros morceaux déshydratés, que l'on trouve dans tous les magasins d'alimentation biologique. Je fais en général de grosses quantités de ce plat que je réserve aux dîners d'hiver familiaux ou entre copains. Dans ces circonstances, je cuisine souvent au dernier moment et j'utilise volontiers des haricots rouges en boîte. Rien n'empêche bien entendu de procéder avec des haricots secs que l'on met à tremper avant de les cuire.

POUR 4 PERSONNES

200 g de cubes de soja déshydraté
2 oignons
3 gousses d'ail
Huile d'olive
1 kg de tomates concassées en boîte
1 verre de vin rouge
1 cs de sucre
600 g de haricots rouges cuits en boîte

Mettre le soja en cubes déshydratés dans de l'eau ou du bouillon de légumes tiède (un cube de bouillon biologique dans de l'eau fera très bien l'affaire) environ 15 minutes. Pendant que les cubes se réhydratent, émincer les oignons et les gousses d'ail et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Y ajouter les tomates concassées en boîte, le vin rouge et le sucre. Saler et poivrer. Laisser mijoter et quand la sauce est prête, y ajouter les cubes de soja égouttés. Laisser mijoter encore 5 minutes. Servir très chaud en remplissant chaque assiette pour moitié avec le soja et pour l'autre moitié avec les haricots rouges réchauffés. Accompagner avec des tranches de pain complet grillées, légèrement huilées avec un peu d'huile de colza, ou d'olive, ou encore de germe de blé.

24. Fricassée poivre et moutarde

POUR 4 PERSONNES

5 gousses d'ail
2 oignons
Huile d'olive
600 à 800 g de blancs de poulet
1 cs de farine complète
1 verre d'eau
1 petit pot de crème fraîche épaisse
Moutarde à l'ancienne, si possible biologique
Sel et très bon poivre en moulin

À défaut de blancs de poulet, vous pouvez aussi vous servir de blancs de dinde émincés.

Faire fondre l'ail et les oignons coupés fin à la poêle dans l'huile d'olive. Y faire dorer l'émincé. Ajouter les autres ingrédients (farine, eau, crème, moutarde, sel et poivre). Après un bouillon rapide, laisser mijoter à feu très doux 10 à 20 minutes. Servir avec des courgettes nature ou des navets en été ; avec une salade verte et des carottes ou pommes de terre entières cuites à l'eau ou en robe des champs en hiver.

25. Assiette sprint

POUR 4 PERSONNES

8 tranches de pain complet
1 boîte de pâté végétal
8 feuilles de salade verte
16 tomates-cerises
8 sardines à l'huile
1 botte de radis
2 pommes ou 2 nectarines ou 4 abricots
Gomasio (sel de sésame)

Préparer pour chaque personne une assiette avec deux grandes tranches fines de pain complet tartinées de pâté végétal posées sur deux feuilles de salade verte. Ajouter quelques tomates-cerises coupées en deux assaisonnées de gomasio, deux sardines à l'huile de très bonne qualité et bien égouttées, quelques radis, et des tranches de fruits frais (pommes, abricots, nectarines).

26. Crème d'inspiration Budwig, adaptée MBO

Parfaite pour un petit déjeuner copieux ou pour un repas sain et léger.

POUR 1 PERSONNE

2 cs d'avoine fraîchement moulue (ou blé, millet, sarrasin, orge)
200 à 300 g de fromage blanc à 0 %
50 g d'amandes ou de noix ou 2 cs d'huile pressée à froid (tournesol, ou colza, ou lin)
1 jus de citron frais
1 fruit frais de saison
Éventuellement : fruits secs, sucre intégral ou miel

Mélanger tous les ingrédients dans un bol ou une assiette creuse puis déguster.

27. Brebis pour toujours

Il y a de très nombreuses spécialités fromagères de brebis. Les plus frais se dégustent au printemps et forment un repas complet avec une grande salade, quelques radis, des carottes râpées et du pain complet. Riches en protéines, ils peuvent remplacer la viande ou le poisson pour faire un plat savoureux accompagné de pommes de terre (le féculent) et de salade verte, ou d'épinards, ou de haricots verts. Attention cependant à respecter les proportions de l'assiette idéale et non pas celles de la raclette !

28. Fiadone de Spergane

POUR 8 PERSONNES

500 g de brocciu (fromage frais de brebis corse) ou à défaut de ricotta
120 g de sucre
2 zestes de citrons biologiques
5 œufs
Beurre pour le moule

Bien mélanger à la fourchette le brocciu (ou la ricotta), le sucre, les zestes, les œufs. Verser ce mélange crémeux dans un moule à tarte préalablement beurré. Faire cuire à four moyen jusqu'à ce que le fiadone soit bien doré. Laisser refroidir complètement. Ne pas démouler mais couper directement les parts dans le moule avant de servir et déguster.

Ce dessert étant riche en protéines, je le sers volontiers le soir après une copieuse soupe de légumes.

Note : la ricotta est un fromage frais à base de lait de vache ou de brebis, produit à partir de la coagulation des protéines du lactosérum après la production du fromage.

29. Figues merveilleuses à la crème

La saison des figues est courte mais elles sont si délicieuses et riches en minéraux qu'il ne faut pas les laisser passer. Je les sers bien mûres, en entrée ou en dessert avec une grosse cuillerée de fromage blanc à 20 %. Elles accompagnent aussi très bien les viandes blanches et les poissons fumés, ou encore les fromages escortant une belle salade verte.

30. Pêches permises de mon enfance

POUR 4 PERSONNES

4 pêches
1 verre de vin (ou jus de raisin pour les plus jeunes enfants)
4 cc de sucre intégral
Le zeste de 1 citron ou 1 orange biologiques

Couper les pêches en morceaux dans 4 verres en conservant le jus qui s'écoule. Ajouter dans chaque verre un peu de vin rouge, une cuillerée à café de sucre intégral et un quart du zeste d'orange ou de citron. Laisser rafraîchir quelques minutes et déguster bien frais, en apéritif ou au dessert.

31. Lait mousseux au cacao

POUR 4 PERSONNES

4 tasses de lait demi-écrémé bien froid
4 cc de sucre intégral
4 cc de cacao

Mixer lait, sucre et cacao à grande vitesse et servir dans des verres hauts. On peut ajouter pour les amateurs quelques grains de café soluble.

32. Dessert suisse

POUR 4 PERSONNES

4 tasses de fromage blanc à 0 %
4 cc de sucre ou de miel liquide
4 tasses de fruits rouges frais ou surgelés

Mélanger le fromage blanc et le sucre (ou le miel) en battant bien et en délayant avec un peu de lait si nécessaire. Répartir ce mélange blanc dans 4 petites assiettes. Poser les fruits rouges en formant une croix rouge sur ces fonds blancs.

33. Dessert neigeux

POUR 4 PERSONNES

4 tasses de fromage blanc à 0 %
4 cc de sucre ou de miel liquide
4 tasses d'ananas frais coupé en cubes
4 cs de noix de coco en poudre (ou d'amandes en poudre)

Mélanger le fromage blanc et le sucre (ou le miel) en battant bien et en délayant avec un peu de lait si nécessaire. Ajouter les cubes d'ananas et bien mélanger. Étaler ce mélange dans 4 petites assiettes. Saupoudrer de noix de coco ou d'amandes en poudre.

34. Salade de fruits d'été

Tous les fruits frais du printemps et de l'été sont les bienvenus dans votre assiette. Comptez environ un gros bol de fruits par personne et n'hésitez pas à servir cette salade en entrée. Voici des idées de mélange :

- Fraises, melon et menthe fraîche
- Abricots, myrtilles ou mûres et amandes
- Figues fraîches, pommes reinettes et raisins noirs et blancs

35. Salade de fruits d'hiver

Tous les fruits frais de l'automne et de l'hiver sont les bienvenus dans votre assiette. Vous pouvez les mélanger à des fruits secs pour plus de plaisir. Comptez environ un gros bol de fruits par personne et n'hésitez pas à servir cette salade en entrée. Voici des idées de mélange :

- Pommes en lamelles, raisins (grains coupés en deux) et figues séchées
- Pamplemousses en quartiers, raisins secs et pignons de pin
- Ananas, abricots secs coupés en petits cubes et amandes

36. Soupe de fruits d'hiver

POUR 4 PERSONNES

4 pommes et 2 coings (ou 6 pommes en tout)
1 jus d'orange biologique et son zeste
Environ 2 verres d'eau
100 g de raisins secs
100 g d'abricots secs
100 g d'amandes ou de pignons de pin

Faire cuire les pommes, les coings et le zeste de l'orange dans le mélange jus d'orange et eau, à feu doux et à couvert. Au besoin, en cours de cuisson, ajouter de l'eau afin que les fruits baignent toujours à moitié. Quand ils sont bien tendres, les égoutter à l'écumoire en gardant le jus de cuisson dans la casserole, auquel on ajoute les raisins secs, les abricots secs et les amandes (ou les pignons de pin). Laisser reposer au moins une heure avant de déguster le tout, froid, en dessert ou en entrée originale.

Conclusion

En augmentant l'activité physique, on peut améliorer de très nombreux paramètres de sa santé : le taux de cholestérol, la glycémie, la tension artérielle et la santé mentale. Pourquoi alors ne pas miser davantage sur l'exercice, puisqu'il apporte autant de bienfaits ? Être sédentaire constitue un facteur de risque aussi important que fumer. Il faut bouger, même si on ne fait que marcher. Notre corps est la plus belle machine qui soit et mérite que nous lui donnions les meilleurs soins. Dans notre société où tout va très vite, prenons le temps de marcher pour rester en bonne santé.

En ce qui concerne l'alimentation, je vous conseille de suivre le principe de l'assiette idéale à chaque repas. Vous pourrez dans ce cadre :

– choisir une alimentation variée, riche en fruits, légumes, oléagineux et céréales complètes, et pauvres en produits raffinés industriels ;

– remplacer les graisses saturées et trans par des graisses poly-insaturées et non hydrogénées ;

– augmenter votre consommation d'acides gras oméga-3.

Les constats scientifiques sont clairs : ce type d'alimentation est le meilleur pour la santé. Il prévient les maladies cardio-vasculaires et permet de retrouver et de maintenir sur un long terme un poids bas stable. Il n'y a donc que des avantages à consacrer plus d'attention à notre alimentation et à la corriger pour en retirer tous les bienfaits santé et beauté qu'elle peut nous offrir.

Liste des recettes

Adresses utiles

Diététiciens

Association des diététiciens de langue française
ADLF
35, allée Vivaldi
75012 Paris
Tél. : 01 40 02 03 02
Site Internet : http://www.adlf.org

Association de diététiciennes (France)
31, rue des Étourneaux
33600 Pessac

Antenne des diététiciens genevois
H – Christiné 5
CP 567 – 1211 Genève 4
Tél. : 022 321 00 11
Site Internet : http ://www.adige.ch

Sites Internet

Site de la méthode MBO
http://www.methode-mbo.ch

Thérapie globale
http://www.therapie-globale.ch

Réseau Santé et Activité physique en Suisse
http://www.hepa.ch/francais/index.php

Promotion Santé Suisse
http://www.promotionsante.ch/fr/default.asp

Site du gouvernement français sur la nutrition
http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/

Site du CERIN (Centre de recherche et d'information nutritionnelles)
http://www.cerin.org

Site du gouvernement canadien sur la nutrition
http://www.hc-sc.gc.ca/fr-an/index-f.html

Site de la société suisse de nutrition
http://www.sge-ssn.ch/f/

Spécialiste en chaussures de course

New Concept Sport
Raymond Corbaz
Route de la Croix Blanche 42
CH 1066 Epalinges (Suisse)
Tél. : 021 784 34 44

Références

Évaluation de notre alimentation

« Équilibre nutritionnel de l'alimentation de la population adulte résidant à Genève », Bernstein M., Morabia A., Costanza M.C., Landis J.R., Ross A., Flandre P., Luong B.L., Kumanyika S., Kumanyika A., Localio R., *Sozial und Präventivmedizin*, 1994 ; 39 : 333-344.

« Développement d'un questionnaire alimentaire semi-quantitatif à partir d'une enquête de population », Morabia A., Bernstein M., Kumanyika S., Kumanyika A., Mabiala I., Prodolliet B., Rolfo I., Luong B.L., *Sozial und Präventivmedizin*, 1994 ; 39 : 345-369.

« Amélioration des performances d'un questionnaire alimentaire semi-quantitatif comparé à un rappel des 24 heures », Bernstein M., Huot I., Morabia A., *Santé publique*, 1995 ; 4 : 403-413.

« Consommation d'aliments riches en calcium dans la population adulte de Suisse romande et du Tessin », Sloutskis D., Bernstein M., Burnand B., Morabia A., *Sozial und Präventivmedizin*, 1995 ; 40 : 201-208.

Fruits et légumes : ces antioxydants qui nous protègent

« Relation between plasma ascorbic acid and mortality in men and women in EPIC-Norfolk prospective study : a prospective population study », European Prospective Investiga-

tion into Cancer and Nutrition. Khaw K.T., Bingham S., Welch A., Luben R., Wareham N., Oakes S., Day N., *Lancet*, 2001 Mar 3 ; 357 (9257) : 657-63.

« Weight loss associated with a daily intake of three apples or three pears among overweight women », Conceicao de Oliveira M., Sichieri R., Sanchez Moura A., *Nutrition*, 2003 Mar ; 19 (3) : 253-6.

« Effect of orange juice intake on vitamin C concentrations and biomarkers of antioxidant status in humans », Sanchez-Moreno C., Cano M.P., de Ancos B., Plaza L., Olmedilla B., Granado F., Martin A.. *Am J Clin Nutr*, 2003 Sep ; 78 (3) : 454-60.

« Comparison of the total phenolic and ascorbic acid content of freeze-dried and air-dried marionberry, strawberry, and corn grown using conventional, organic, and sustainable agricultural practices », Asami D.K., Hong Y.J., Barrett D.M., Mitchell A.E., *J Agric Food Chem.*, 2003 Feb 26 ; 51 (5) : 1237-41.

http://www.aprifel.com

http://www.interfelbio.com/

http://www.suvimax.org

Indice glycémique

« Low-glycemic-load diets : impact on obesity and chronic diseases », Bell S.J., Sears B., *Crit Rev Food Sci Nutr.*, 2003 ; 43 (4) : 357-77.

« Fructose prefeeding reduces the glycemic response to a high-glycemic index, starchy food in humans », Heacock P.M., Hertzler S.R., Wolf B.W., *J Nutr.*, 2002 Sep ; 132 (9) : 2601-4.

« Physiological validation of the concept of glycemic load in mixed meals over 10 hours in overweight females », Atkinson F.S., McMillan-Price J.M., Petocz P., Brand-Miller J.C., *Asia Pac J Clin Nutr.*, 2004 Aug ; 13 (Suppl) : S42.

« A reduced-glycemic load diet in the treatment of adolescent obesity », Ebbeling C.B., Leidig M.M., Sinclair K.B., Hangen J.P., Ludwig D.S., *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 2003 Aug ; 157 (8) : 773-9.

Activité physique et santé

« Association of physical activity intensity levels with overweight and obesity in a population-based sample of adults », Bernstein M.S., Costanza M.C., Morabia A., *Prev Med.*, 2004 Jan ; 38 (1) : 94-104.

« US Department of Health and Human Services (PHS), (1996) », *Physical activity and health. A report of the Surgeon General* (Executive Summary). Pittsburgh, PA : Superintendent of Documents.

http://www.baspo.ch/f/gesundheit/empfehlung_f.pdf

« Metabolic response to exercise », De Feo P., Di Loreto C., Lucidi P., Murdolo G., Parlanti N., De Cicco A., Piccioni F., Santeusanio F., *J Endocrinol Invest.*, 2003 Sep ; 26 (9) : 851-4.

« Physical activity and cardiovascular disease risk factors in children and adolescents : an overview », Eisenmann J.C., *Can J Cardiol.*, 2004 Mar 1 ; 20 (3) : 295-301. Review.

« Physical activity of urban adults : a general population survey in Geneva », Bernstein M.S., Costanza M.C., Morabia A., *Soz.Praventivmed*, 2001 ; 46 (1) : 49-59.

« The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression : systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials », Lawlor D.A. & Hopker, *S. W. British Medical Journal*, 2001 ; 322, 1-8.

« Physical activity and resting metabolic rate », Speakman J.R., Selman C., *Proc Nutr Soc.*, 2003 Aug ; 62 (3) : 621-34.

« Obesity in children and young people : a crisis in public health », Lobstein T., Baur L., Uauy R., *Obes Rev.*, 2004 May ; 5 Suppl 1 : 4-85.

« Parents key to reducing overweight in children : political pressure is needed », Griffiths B., *BMJ*, 2004 Jan 17 ; 328 (7432) : 169 ; discussion 169.

« Childhood obesity in Canada has tripled in past 20 years », Spurgeon D., *BMJ*, 2002 Jun 15 ; 324 (7351) : 1416.

« Body mass index in 7-9-y-old French children : frequency of obesity, overweight and thinness », Rolland-Cachera M.F., Castetbon K., Arnault N., Bellisle F., Romano M.C., Lehingue

Y., Frelut M.L., Hercberg S., *Int J Obes Relat Metab Disord.*, 2002 Dec ; 26 (12) : 1610-6.

« Obesity in Switzerland : body mass index (BMI) percentiles of a child and adolescent population born in 1980 in Lausanne and comparison with Swiss norms (1955) », Woringer V., Schutz Y., *Soz Praventivmed.*, 2003 ; 48 (2) : 121-32.

« Physical activity of urban adults : a general population survey in Geneva », Bernstein M.S., Costanza M.C., Morabia A., *Soz Praventivmed.*, 2001 ; 46 (1) : 49-59.

« Definition and prevalence of sedentarism in an urban population », Bernstein M.S., Morabia A., Sloutskis D., *Am J Public Health*, 1999 Jun ; 89 (6) : 862-7.

« Recreational physical activity and the risk of breast cancer in postmenopausal women : the Women's Health Initiative Cohort Study », McTiernan A., Kooperberg C., White E., Wilcox S., Coates R., Adams-Campbell L.L., Woods N., Ockene J., Women's Health Initiative Cohort Study, *JAMA*, 2003 Sep 10 ; 290 (10) : 1331-6.

« Modifiable risk factors for cancer », Stein C.J., Colditz G.A., *Br J Cancer*, 2004 Jan 26 ; 90 (2) : 299-303. Review.

« Data-based Approach for Developing a Physical Activity Frequency Questionnaire », Bernstein M.S., Sloutskis D., Kumanyika S., Sparti A., Schutz Y., Morabia M., *American Journal of Epidemiology*, 1998 ; 147 : 147-154

« Fat oxidation rates are higher during running compared with cycling over a wide range of intensities », Achten J., Venables M.C., Jeukendrup A.E., *Metabolism*, 2003 Jun ; 52 (6) : 747-52.

http://www.baspo.ch/f/gesundheit/empfehlung_f.pdf

http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/phys_act.htm

Nos alliés alimentaires

« Plasma homocysteine concentration is decreased by dietary intervention », Silaste M.L., Rantala M., Alfthan G., Aro A., Kesaniemi Y.A., *Br J Nutr.*, 2003 Mar ; 89 (3) : 295-301.

« Nutritional associations with bone loss during the menopausal transition : evidence of a beneficial effect of calcium, alcohol, and fruit and vegetable nutrients and of a detrimental effect of fatty acids », Macdonald H.M., New S.A., Golden M.H., Campbell M.K., Reid D.M., *Am J Clin Nutr.*, 2004 Jan ; 79 (1) : 155-65.

« Fruit and vegetable intakes are an independent predictor of bone size in early pubertal children », Tylavsky F.A., Holliday K., Danish R., Womack C., Norwood J., Carbone L., *Am J Clin Nutr.*, 2004 Feb ; 79 (2) : 311-7.

« The effects of phytoestrogen isoflavones on bone density in women : a double-blind, randomized, placebo-controlled trial », Atkinson C., Compston J.E., Day N.E., Dowsett M., Bingham S.A.,. *Am J Clin Nutr.*, 2004 Feb ; 79 (2) : 326-33.

« Genistein appears to prevent early postmenopausal bone loss as effectively as hormone replacement therapy », Cotter A., Cashman K.D., *Nutr Rev.*, 2003 Oct ; 61 (10) : 346-51.

« Phytoestrogen supplements for the treatment of hot flashes : the Isoflavone Clover Extract (ICE) Study : a randomized controlled trial. », Tice J.A., Ettinger B., Ensrud K., Wallace R., Blackwell T., Cummings S.R., *JAMA*, 2003 Jul 9 ; 290 (2) : 207-14.

« Hormonal effects of soy in premenopausal women and men », Kurzer M.S., *J Nutr.*, 2002 Mar ; 132 (3) : 570S-573S. Review.

« Global assessment of organic contaminants in farmed salmon », Hites R.A., Foran J.A., Carpenter D.O., Hamilton M.C., Knuth B.A., Schwager S.J., *Science*, 2004 Jan 9 ; 303 (5655) : 226-9.

Lipides, acides gras saturés, oméga-3...

« Fish and oméga-3 fatty acid intake and risk of coronary heart disease in women », Hu F.B., Bronner L., Willett W.C.,

Stampfer M.J., Rexrode K.M., Albert C.M., Hunter D., Manson J.E., *JAMA*, 2002 Apr 10 ; 287 (14) : 1815-21.

« Fish consumption and risk of stroke in men », He K., Rimm E.B., Merchant A., Rosner B.A., Stampfer M.J., Willett W.C., Ascherio A., *JAMA*, 2002 Dec 25 ; 288 (24) : 3130-6.

« Low serum cholesteryl ester-docosahexaenoic acid levels in Alzheimer's disease : a case-control study », Tully A.M., Roche H.M., Doyle R., Fallon C., Bruce I., Lawlor B., Coakley D., Gibney M.J., *Br J Nutr.*, 2003 Apr ; 89 (4) : 483-9.

« Plasma fatty acid composition and depression are associated in the elderly : the Rotterdam Study », Tiemeier H., van Tuijl H.R., Hofman A., Kiliaan A.J., Breteler M.M., *Am J Clin Nutr.*, 2003 Jul ; 78 (1) : 40-6.

http://www.afssa.fr

http://www.inra.fr/sia2002/biblio.html

Aliments toxiques

« Bakery foods are the major dietary source of trans-fatty acids among pregnant women with diets providing 30 percent energy from fat », Elias S.L., Innis S.M., *J Am Diet Assoc.*, 2002 Jan ; 102 (1) : 46-51.

« Influence of Trans Fatty Acids on Health », Stender S., Dyerberg J., *Ann Nutr Metab.*, 2004 ; 48 (2) : 61-66. Epub 2003.

« Dietary fat and breast cancer risk revisited : a meta-analysis of the published literature », Boyd N.F., Stone J., Vogt K.N., Connelly B.S., Martin L.J., Minkin S., *Br J Cancer*, 2003 Nov 3 ; 89 (9) : 1672-85.

« Conjugated linoleic acid (CLA) versus saturated fats/cholesterol : their proportion in fatty and lean meats may affect the risk of developing colon cancer », Eynard A.R., Lopez C.B., *Lipids Health Dis.*, 2003 Aug 29 ; 2 (1) : 6.

« Heterocyclic amines, meat intake, and association with colon cancer in a population-based study », Butler L.M., Sinha R., Millikan R.C., Martin C.F., Newman B., Gammon

M.D., Ammerman A.S., Sandler R.S., *Am J Epidemiol.*, 2003 Mar 1 ; 157 (5) : 434-45.

« Food mutagens », Goldman R., Shields P.G., *J Nutr.*, 2003 Mar ; 133 Suppl 3 : 965S-973S.

« Dietary acrylamide and cancer of the large bowel, kidney, and bladder : absence of an association in a population-based study in Sweden », Mucci L.A., Dickman P.W., Steineck G., Adami H.O., Augustsson K., *Br J Cancer*, 2003 Jan 13 ; 88 (1) : 84-9.

« Preventing childhood obesity by reducing consumption of carbonated drinks : cluster randomised controlled trial », James J., Thomas P., Cavan D., Kerr D., *BMJ*. 2004 Apr 23.

Alimentation : se faire plaisir en se faisant du bien

« Plasma antioxidants from chocolate », Serafini M., Bugianesi R., Maiani G., Valtuena S., De Santis S., Crozier A., *Nature*, 2003 Dec 18 ; 426 (6968) : 787-8 ; discussion 788.

« Probiotics and prebiotics : A brief overview », Chow J., *J Ren Nutr.*, 2002 Apr ; 12 (2) : 76-86. Review.

« Cancer chemopreventive activity of resveratrol, a natural product derived from grapes », Jang M.S., Cai E.N., Udeani G.O., Slowing K.V., Thomas C.F., Beecher C.W.W., Fong H.H.S., Farnsworth N.R., Kinghorn A.D., Mehta R.G., Moon R.C., Pezzuto J.M., *Science*, 1997 ; 275 : 218-220.

« Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada : vegetarian diets », American Dietetic Association ; Dietitians of Canada, *Can J Diet Pract Res.* 2003 Summer ; 64 (2) : 62-81.

L'équilibre acido-basique

« Diet, evolution and aging – the pathophysiologic effects of the post-agricultural inversion of the potassium-to-sodium

and base-to-chloride ratios in the human diet », Frassetto L., Morris R.C. Jr, Sellmeyer D.E., Todd K., Sebastian A., *Eur J Nutr.*, 2001 Oct ; 40 (5) : 200-13.

« Estimation of the net acid load of the diet of ancestral preagricultural Homo sapiens and their hominid ancestors », Sebastian A., Frassetto L.A., Sellmeyer D.E., Merriam R.L., Morris R.C. Jr, *Am J Clin Nutr.*, 2002 Dec ; 76 (6) : 1308-16.

« Lower estimates of net endogenous non-carbonic acid production are positively associated with indexes of bone health in premenopausal and perimenopausal women », New S.A., MacDonald H.M., Campbell M.K., Martin J.C., Garton M.J., Robins S.P., Reid D.M., *Am J Clin Nutr.*, 2004 Jan ; 79 (1) : 131-8.

« Dietary potential renal acid load and renal net acid excretion in healthy, free-living children and adolescents », Remer T., Dimitriou T., Manz F., *Am J Clin Nutr.* 2003 May ; 77 (5) : 1255-60.

Des références supplémentaires sont proposées sur le site Internet : www.methode-mbo.ch

Remerciements

Je remercie sincèrement les personnes suivantes qui, chacune à sa manière, ont permis que cet ouvrage existe :

Myriam Jaquet Boccard, amie et première lectrice, qui a proposé des corrections et modifications judicieuses pour permettre une meilleure compréhension du texte.

Verena Hollenweger, amie diététicienne et enseignante, dont les conseils éclairés et la parfaite rigueur ont permis d'améliorer la précision et la justesse du texte.

Le professeur Alfredo Morabia, chercheur généreux, qui est à l'origine de ma carrière scientifique. Mon parcours universitaire lui doit beaucoup.

Les hôpitaux universitaires de Genève, qui ont soutenu et abrité mes recherches sur l'alimentation et l'activité physique pendant de nombreuses années.

Le Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNS), qui a soutenu mes travaux de recherche.

La formidable équipe du Bus Santé, mes compagnons de recherche.

Mes collègues suisses, français et américains, avec lesquels j'ai partagé espoirs et travaux.

Mes patients qui, par leur enthousiasme et leur réussite avec la méthode MBO, m'ont convaincue de l'utilité de ce livre et m'ont permis de l'améliorer par leurs remarques et leurs questions.

Valérie de Sahb, qui a choisi mon manuscrit et m'a fait confiance.

Modèles

Mon semainier

HEURE	CIRCONSTANCES	ALIMENTS
Lundi		
....	....	....
Mardi		
....	....	....
Mercredi		
....	....	....
Jeudi		
....	....	....
Vendredi		
....	....	....
Samedi		
....	....	....
Dimanche		
....	....	....

Ma grille d'évaluation alimentaire

TYPE D'ALIMENT	QUANTITÉ CONSOMMÉE PENDANT LA SEMAINE (CHAQUE CASE GRISÉE REPRÉSENTE 1 PORTION D'ALIMENT)
Bonbons, glaces	
Gâteaux, viennoiseries	
Chocolats, alcools	
Beurre, huiles	
Mayonnaise, graisses diverses	
Fromages à pâtes dures (type gruyère)	
Œufs, viandes	
Poissons, produits laitiers	
Légumineuses	
Pain, pizzas	
Pâtes, riz, céréales	
Pommes de terre	
Fruits	
Légumes, jus de fruits	
Fruits divers	
Eau	

Mon semainier « Activité physique »

	Lundi	*Mardi*	*Mercredi*	*Jeudi*	*Vendredi*	*Samedi*	*Dimanche*
Pendant le travail : • Marche rapide • Escaliers • Autres activités donnant chaud	....	....	....	....	....	....	....
Déplacements pour aller au travail, faire les courses, les loisirs • Marche rapide • Escaliers (y compris à la maison) • Vélo • Autres	....	....	....	....	....	....	....
Activités donnant chaud (maison, loisirs) • Ménage intensif • Bricolage • Jardinage • Autres	....	....	....	....	....	....	....
Sports	....	....	....	....	....	....	....
Total	....	....	....	....	....	....	....

Composition et mise en page

NORD COMPO
multimédia

Cet ouvrage a été achevé d'imprimer en mai 2006
dans les ateliers de Normandie Roto Impression s.a.s.
61250 Lonrai
N° d'impression : 06-1376

Imprimé en France

Dr MARTINE
BALANDRAUX OLIVET

La méthode M.B.O.

pour maigrir sans régime

Mangez, bougez et oubliez les régimes !

Tels sont les maîtres mots de cette méthode.

En changeant vos habitudes alimentaires et votre activité physique, il devient désormais possible de modifier votre silhouette, de vous sentir mieux dans votre peau et d'améliorer votre santé définitivement et ce, sans régime ni médicament. En huit semaines, les résultats sont là.

Dans un premier temps, le Dr Balandraux Olivet vous propose d'évaluer votre alimentation, grâce à un semainier. Ainsi, vous identifiez vos erreurs et vous les corrigez. Dans un second temps, vous augmentez peu à peu votre activité physique en l'adaptant à votre vie quotidienne et en respectant vos préférences.

Vous pourrez alors dire adieu à l'effet « yo-yo » des régimes.

*Le **Dr Martine Balandraux Olivet** est nutritionniste et épidémiologue. Après douze années de recherche scientifique à Genève, elle partage désormais son activité entre conférences, séminaires et consultations privées.*

FT1493-06
Prix France : 16 €
9 782082 014939
www.editions.flammarion.com

Flammarion